

Susanne Hedlund, Mit Stift und Stuhl. Illustrationen und Stuhlübungen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Springer Medizin, 1. Auflage 2011.

ISBN 978-3-642-05063-3

Sehr detailliert erfährt der lernbereite Leser Vieles über den Einsatz von Illustrationen und Stühlen in der Beratung. Im Vordergrund steht dabei allerdings das therapeutische Setting. Für Coaches nur bedingt geeignet.

Bevor es an die sehr gut beschriebenen und nachvollziehbar illustrierten Übungen geht, führt die Autorin in die wissenschaftlichen Hintergründe des Themas ein. Aus der kognitiven Verhaltenstherapie kommend hat Hedlund die Übungen eigenen Angaben zu Folge selbst (weiter-) entwickelt, und zu einer integrierten Psychotherapiepraxis geführt. Sinn der Übungen ist eine erhöhte Intensität des Veränderungsprozesses. Durch die Nutzung kreativer Möglichkeiten wird dem Klienten der Zugang zu neuen Inhalten und Bedeutungen erleichtert. In der Folge führt das zu einer zeitsparenden Therapie.

Bei den Illustrationen geht es vor allem um die Darstellung abstrakter und komplexer Themen. Bei den Stuhlübungen vor allem um Imagination und Emotionalität. Dies ist bei den Stuhlübungen in besonderer Weise zu berücksichtigen. So dürfen die (Repräsentanten-) Stühle nicht willkürlich verwechselt werden, stehen sie doch für eine emotional stark besetzte Rolle im Beratungsprozess. Die Autorin schildert aus ihren Erfahrungen, wie überraschend stark tatsächlich eine Identifizierung mit einem leeren Stuhl stattfinden kann. Neben der emotionalen Auseinandersetzung können Stuhlsettings auch eine visualisierende Funktion des Systems erhalten. Das alles führt zu einer multimodalen Stimulierung beim Klienten, der damit besser in seinen Beratungsprozess integriert werden kann.

Sehr genau wird auf die Wirkungen der beiden Übungsformen bei den Klienten eingegangen:

Illustrationen

- lockern das Gespräch auf
- erwecken beim Klienten besonderes Interesse
- unterstützen die Veränderungsmotivation
- durch individuelle Bezeichnungen intensivieren sie die aktive Mitarbeit des Klienten
- sie können die Hoffnung auf Veränderung unterstützen
- dienen der Konkretisierung des Gesprächs
- können als Protokoll dienen, das bei der nächsten Sitzung die Grundlage für die weitere Arbeit bietet
- dienen der Systematisierung und Sortierung
- decken mögliche Missverständnisse auf
- hilft der Erinnerung an eine positive Therapiesitzung
- ...

Stuhlübungen

- helfen dem Klienten sich auszudrücken
- fördern den Monolog
- unterstützen einen Dialog mit z.B. verschiedenen Selbst des Klienten
- lässt eine intuitive Position einnehmen

- durch den Therapeut können neue Impulse in das System gebracht werden
- lassen einen intensiven Selbstbezug zu inneren Anteilen entstehen
- fördern Akzeptanz durch gezielte Aktivität
- bringt Lebendigkeit in die Therapiesitzung
- bieten Gelegenheit zum Probehandeln
- stärken den Ressourcenhaushalt
- können innere Zustände strukturieren und damit voneinander trennen um sie getrennt zu bearbeiten
- helfen, verschiedene Zeitperspektiven zu betrachten
- ...

Dieser theoretische Vorspann wird abgeschlossen durch wichtige grundsätzliche Hinweise zum Einsatz der Übungen. Für den Bereich des Coaching gibt es einen gesonderten Abschnitt. Mit dem Hinweis auf die per Definition rein berufliche Beratung im Coaching kommt Hedlund zu dem Ergebnis, dass zur Emotionsaktivierung oder Perspektivwechsel die Übungen sehr gut eingesetzt werden können und eigentlich keine besonderen Sicherheitsüberlegungen beachtet werden müssten (wie sie bei der therapeutischen Arbeit durchaus nötig sind). Allerdings können auch dabei durchaus Übertragungen in den Persönlichkeitsteil eines Klienten erfolgen. Ein Coach sollte das beachten und gegebenenfalls einen entsprechenden Hinweis auf mögliche therapeutische Vertiefung geben.

Die Übungen werden dann im Folgenden in gleich bleibender Struktur beschrieben. Bei den Illustrationen werden diese als Abbildung geboten und in einem wirklich sehr ausführlichen Text zu ihren Einsatzmöglichkeiten beschrieben. Selbst eine mögliche Formulierung zur Nutzung wird geboten. Hinweise zur Verwendung und Wirkung verschiedener Farben runden die Erläuterungen ab. Die Illustrationen sind aufgeteilt in einfache und komplexere Darstellungen. Die Themen sind:

- Motivationsklärung
- Erwartungsskala
- Burnout-Diagramm
- Beziehungskreise
- Gedankennetz
- Verzahnte Krankheiten
- Ursachenstern
- Krankheitsnutzen – Funktionsmodell
- Eigenlobmodell
- Traumamodell
- Lebensbogen bei latenter Suizidalität
- Schicksalsdiagramm
- Kommunikationsdiagramm
- Lebensaufgaben
- Glückspyramide

Ebenso verfährt die Autorin bei den Stuhlübungen. Hier wird die Beschreibung allerdings noch viel detaillierter. Zunächst wird die Zielgruppe beschrieben, denn die therapeutische Zielsetzung.

Hinweise werden gegeben über Kontraindikationen und mögliche Gefahren beim Einsatz der Übung. Es folgen Dauer der Übung, Erläuterungen zu den Stuhlpositionen und anschließend die detaillierte Beschreibung der Übung mit den Unterpunkten Einführung, Therapiesequenz, Abschluss und Nachbesprechung. Abschließend gibt es noch Optionen für die Aufarbeitung, Verwendung im Gruppenkontext und Alternativen.

Die Themen der Stuhlübungen umfassen die Bereiche

- Ressourcenübung: Als-ob-Stuhl
- Entscheidungsstühle
- Zeitreise

Intensivere Übungen sind

- Gespräch mit dem inneren Kritiker, Saboteur oder Antreiber
- Gespräch mit der Störung oder dem Problemverhalten

Komplexe und hochemotionale Übungen sind

- Gespräch mit dem Missbraucher
- Loslösung (z.B. von den Eltern)
- Gespräch mit einer verstorbenen Person (positive Beziehung beenden)
- Gespräch mit einer verstorbenen Person (problematische Beziehung beenden)

Quasi als Zugabe ist ein Kapitel Metaphern und Vergleich angefügt. Hier werden Bildgeschichten angeboten um

- Angst vor Psychopharmaka zu bearbeiten (Der Fluss des Lebens mit Schwimmreifen)
- Gewohnheiten zu brechen (Waldmetapher)
- Schuldgefühle zu thematisieren (Schuldhalsband)
- Aktivierung zu erreichen (Leiter im Loch)
- Ein Lebensthema aufzugreifen (Bewältigungsspirale)
- Chronischer Suizidalität zu begegnen (Das Lebensbüchlein)

Ein ausführliches Literaturverzeichnis und Stichwortregister runden das komplexe Buch ab.

Auf den Internetseiten der Autorin finden sich kolorierte Beispiele der Illustrationen und Videos über die Stuhlübungen. Eine sehr sinnvolle Ergänzung dieses Buches.

Letztlich bin ich hin- und hergerissen, dieses Lehrbuch Coaches zu empfehlen. Über den therapeutischen Rahmen kann ich keine Aussage tätigen. Als Coach hat es mir wesentliche Informationen geben können. Allerdings sind die Beispiele zu den Übungen fast ausschließlich aus dem Bereich der Therapie. Hier würde ein Bericht aus dem Einsatz im Coaching sehr weiter helfen.