

Sylvia Kéré Wellensieck, 75 Bildkarten. Resilienztraining. Beltz Verlag, 1. Auflage 2015

ISBN 978-3-407-36570-5

Mit zehn Übungen kann der Nutzer dieser Karten seine eigene psychische Widerstandsfähigkeit, oder auch Resilienz, verbessern. Diese werden so ausführlich beschrieben, dass man sie gut nachvollziehen kann. Wer mehr Nutzen aus dem Bildkarten-Set ziehen will, wird sich einen Coach nehmen, der ihn bei der Bearbeitung unterstützt. Damit wird schon klar, dass dieses Set und vor allem die anregenden Übungen auch im Methodenrepertoire von Coaches gut aufgehoben sind.

Basis der Arbeit von Wellensieck ist ihre Methode H.B.T., dem Human Balance Training, das die ausgewogene Arbeit mit Körper, Gefühl, Seele und Verstand beschreibt. Das 30seitige Booklet, das den Bildkarten beigelegt ist, kann naturgemäß nicht den kompletten Theorieansatz beschreiben. Doch gelingt es hinreichend, das Konzept zu schildern. Wer sich weiter damit befassen will, ist mit dem Grundlagenwerk, das ebenfalls im Beltz-Verlag erschienen ist, gut beraten. Um das Konzept den Klienten nahe zu bringen, sind auf fünf Karten die HBT-Kompassse abgebildet.

Die Fotos der Bild-Karten sind technisch ausgesprochen hochwertig aufgelegt. Die Lackoberfläche lässt eine lange Nutzung zu, ohne dass Gebrauchsspuren zu erwarten sind. Die Motivauswahl ist vielfältig und emotional ansprechend. Sie bietet, wie das bei Bildkarten in der Regel der Fall ist, gute Einstiegsmöglichkeiten in komplexe Gesprächssituationen, wie das im Coaching und in der Beratung oft der Fall ist. Die Menge der Karten lässt eine Verwendung in Kleingruppen durchaus zu. In den Übungen wird auch darauf hingewiesen, dass die Karten als Anker für Ergebnisse zu verwenden sind. Klar, Bilder prägen sich eben besser ein als logische Denkmuster. Es fehlt auch nicht der Hinweis, dass nicht alle Menschen mit dieser Form der Beratungsarbeit etwas anfangen können, ein Aspekt der bei Profis allgemein bekannt sein dürfte.

Was sich mir auch nach dem Lesen des Booklets nicht erschlossen hat sind die Sätze auf der Rückseite der Karten. Auch die thematische Zuordnung der Karten wird nicht erläutert. So gibt es 10 Karten mit einem Bildmotiv zu den jeweiligen Übungen, aber der Zusammenhang bleibt, bis auf den HASEn, unklar. Für mein subjektives Empfinden etwas zu oft werden Skulpturen von einem Künstler abgebildet, die allerdings spannend zu betrachten sind. Ich bevorzuge eher die Vielfalt von Motiven, die dem Klienten dann den Zugang zu seiner emotionalen Ebene ermöglichen. Andererseits können die Bilder der Skulpturen auch gezielt ausgewählt genutzt werden, um eine Situation klarer zu machen.

Trotz dieser leichten Einschränkungen kann ich das Bild-Set vor allem wegen seiner hohen Qualität der Aufnahmen und des Drucks sehr empfehlen.