



Sensitivitäts- und Ausdrucksmalen Coaching mittels Kunst Katrin Seifert

Der Begriff „Coach“ ist nicht klar definiert. Ich wende ihn an, wenn ich mit Menschen arbeite, indem ich sie in ihrem Erkenntnisprozess wertschätzend durch klärende Fragen begleite, denn ich gehe davon aus, dass alles Potenzial im Klienten selber steckt. Oft aber hindern ihn angenommene Meinungen und Selbstzensur, wirklich zu sich selber zu stehen. An dieser Stelle kann eine kunsttherapeutische Methode von Blockaden befreien, das SAM – Sensitivitäts- und Ausdrucksmalen.

Auf der Suche nach den Wurzeln der Persönlichkeit, dem wahren ICH, kann man verschiedene Wege beschreiten. Aber allen ist eines gemeinsam: Sie streben das innere Gleichgewicht an, die innere Ruhe, die Akzeptanz der eigenen Ecken und Kanten und werden von dem Wunsch begleitet, andere mögen einen auch akzeptieren – so wie man ist. Doch die Anerkennung durch die Anderen führt nur über die Anerkennung des eigenen ICHs.

Auf diesem Weg können Emotionen ausbrechen. Wir fühlen uns dann besonders lebendig, energievoll, möchten die ganze Welt umarmen – oder sie zerstampfen. Was für eine Kraft!

Doch dann kommen wieder Zweifel: Ist das richtig? Darf ich das...? Wir nehmen uns zurück, gestatten uns nicht zu ..., engen uns ein, blockieren uns. Die innere Kraft versiegt, die eben noch gespürte Energie und Lebensfreude sind wie weggeblasen. Wir fühlen uns müde, leer, ausgepowert, antriebslos, ideenlos.

Selten passiert so ein Prozess plötzlich, sondern entsteht eher schleichend. Wir lassen uns umgarnen von den „Müden der Welt“: „Tu das nicht!“ „Unterlass jenes nicht!“ „Das schickt sich nicht!“

Meinungen, die die sog. gesellschaftliche Moral oder Ängste der anderen widerspiegeln, die uns von klein auf vermittelt werden. Dabei sind es die Erfahrungen und Ängste der anderen, gar nicht unsere. Aber es könnte ja sein, dass...

„Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte, wo kämen wir hin und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“ Kurt Marti

„Ich kann nicht malen!“ Doch: „Was wäre, wenn...?“

Der Client sitzt vor der leeren Leinwand; ein Zwiegespräch:

„Oh Gott, ich kann nicht malen! Das ist doch stümperhaft! Was bildest du dir ein? Wie das aussieht! Schon in der Schule wurde über meine Bilder gelacht. Ja, die anderen, die anderen konnten malen. Aber ich...?!“

„Oh, ich würde so gerne malen! Aber ich traue mich nicht. Das ist nicht gut/perfekt genug.“

„Also fange ich gar nicht erst an.“

„Oh, guck mal, diese Farben! Und das Holz, wie das duftet! Oh, ich würd ja gerne.“

„Aber die Freundin meiner Mutter hat schon in der Kindheit gesagt: ‚Der ist untalentiert!‘ Durch die Eignungsprüfung damals bist du auch gefallen. Lass es lieber. Du blamierst dich nur. Ach, es macht ja sowieso keinen Spaß...“



Abbildung 1: „Ich kann fliegen! – Oder: Alles ist möglich!“

Also legt er den Pinsel wieder weg... und pflegt seine „Ja, aber...“s, und „Ich hab' das ja schon immer gewusst.“

Was wäre, wenn...

Was wäre, wenn wir diesen ganzen Schutt der Vorurteile, Ängste, Moralpredigten, „Ich kann nicht(s)...“, Selbstzensuren, inneren Kritiker zuließen, um ihn anzunehmen und zu überwinden? Was wäre, wenn wir aufgrund unserer inneren Widerstände eine Frage formulierten? Z. B.:

- Was wäre, wenn es mir völlig egal wäre, was die anderen über mein Bild dächten?
- Was wäre, wenn ich nicht perfekt malen DÜRFTÉ?
- Was wäre, wenn ich meine innere Wut, meine Einsamkeit, meine Verzweiflung, meine Nöte malen dürfte, ohne Angst vor dem Urteil der anderen zu haben?
- Was wäre..., wenn ich es einfach täte?

Und schon, wenn Sie das lesen, geht evtl. eine Wandlung durch Ihr Inneres: Sie lächeln, fühlen sich (im positiven Sinne) erlappt, verstanden: Ja, da ist sie, die Befreiung! Mein Weg, um wieder ICH zu sein, mich in „meinem Element zu fühlen“.

Die Fragen können so oder auch ganz anders lauten. Es kommt auf Ihre Situation an. Jeder Mensch ist per se kreativ, sein eigener Schöpfer. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, denn das würde der Einzigartigkeit jedes Einzelnen widersprechen. Unser größtes Hindernis ist der eigene Verstand, denn der will Ergebnisse sehen (gegen die eigene Spontaneität), kontrollieren (Vertrauensverlust) und verlangt Erklärungen. Aber unsere Intuition entspringt dem Herzen und nicht dem Verstand.

Sensitivitäts- und Ausdrucksmalen: Wenn keine Beurteilung und kein Ziel vorhanden sind blüht die Kreativität

Deswegen bietet der Coach beim Sensitivitäts- und Ausdrucksmalen (SAM) erst einmal Fantasie-reisen oder auch Meditationen an, um den Weg zum Herzen zu öffnen. Die transformierende Kraft der Kreativität lässt uns die Lebendigkeit unserer Innenwelt erfahren und verbindet. Wir entdecken einen erstaunlichen Raum voller Freiheit und Authentizität jenseits der Technik. Es geht darum, sich die Erlaubnis zu geben, nicht für ein Ergebnis zu malen, sondern sich vom Pinsel führen zu lassen, ohne Anspruch auf Erfolg. Wenn keine Beurteilung und kein Ziel vorhanden sind blüht die Kreativität.

Ich arbeite damit auch gern in Kooperation mit verschiedenen Experten, die ihr Wissen einbringen und damit anregen, innere Prozesse durch äußere Bilder zu stärken. Gern bieten wir diese Form des Coachings auch für Gruppen an. Die dabei entstandenen Bilder überraschen die Teilnehmer immer wieder, denn sie entfalten eine ungeahnte Symbolkraft. Dadurch erfahren ihre Schöpfer eine wunderbare Stärkung. Und ganz wie von selbst werden Parallelen zum übrigen Leben gezogen...

Durch Kreativität werden Phantasie, Eigenverantwortung, eine Änderung des Blickwinkels und eine größere Freiheit im Umgang mit Ideen und Erfahrungen angeregt und entwickelt. SAM ist eine überzeugende Coaching-Methode, um aus dem Kopf in den Bauch zu kommen. Probieren Sie's aus!

Literaturempfehlung

- Michelle Cassou: Point Zero – entfesselte Kreativität. Auum Verlag 2003

Katrin Seifert

Dipl.-Soziologin, ImageTrainerin, Coach. Durch einschneidende Lebensereignisse wurde Katrin Seifert angeregt, noch mehr mit Herzenthemata zu arbeiten. So absolvierte sie in den letzten Jahren eine Ausbildung zur Kunst- und Kreativitätstherapeutin und qualifizierte sich zur Trainerin für Sensitivitäts- und Ausdrucksmalen. Außerdem malt sie selber und holt sich aus diesem Prozess ihre Kraft. Zunehmend lässt sie all dieses Wissen in ihre eigenen Business-Seminare einfließen und gibt ihnen dadurch eine ganz besondere Note.

kimages Training+Beratung für
Persönlichkeit, Vertrieb und Image
Dipl.-Soz. Katrin Seifert
Fichtestraße 3, D-14471 Potsdam
Tel. 0331-9513195, Fax 0331-9513196
Katrin.Seifert@kimages.de, www.kimages.de