

Wandel durch kunstanaloge Haltung und kunstorientierte Methodik in Supervision und Beratung

Von der Enge der Not zur Freiheit des Wandels

Abstract

Die Thesisarbeit beschäftigt sich mit den Fragen, was Wandel sein könnte, wodurch er entsteht und wie Wandlungsprozesse beeinflusst werden. Aus diesen grundlegenden Gedanken, entstanden aus Beobachtungen und durch die Beschäftigung mit systemischer, lösungs- und kunstorientierter Literatur sowie vereinzelt anthropologischen, philosophischen und psychoanalytischen Quellen, leitet die Autorin Konsequenzen ab für die Ermöglichung und Unterstützung von Wandel in der Supervision und der Beratung. Praktische Erfahrungen aus der beraterischen Tätigkeit fließen ein.

Während der Zeit der Thesisarbeit schrieb die Autorin verschiedene Texte. Diese künstlerische Tätigkeit wurde gemäss der kunstorientierten Methodik von der Autorin ausgewertet. Die Erkenntnisse aus dieser Reflexion sind in der Arbeit enthalten. Die vorliegende Zusammenfassung enthält nur eine Auswahl an Impulsen die zu Wandel führen.

Was ist Wandel?

Was verstehen wir eigentlich unter dem Wort „Wandel“? Wodurch entsteht Wandel und wie können Wandlungsprozesse beeinflusst werden? Ich fokussiere dabei nicht in erster Linie auf erkrankte Menschen, sondern ganz grundsätzlich auf menschliche Wandlungen.

Das Wort ‚Wandel‘ kann auch mit Wandlung, Verwandlung, Veränderung, Reifeprozess, Wachstum, Entwicklung, Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstverwirklichung, Erweiterung des Verstehens und Handelns, Lernen, Anpassung, Transformation in Verbindung gebracht werden. Es handelt sich stets bei all diesen Begriffen um etwas, das auf Zukünftiges, Kommendes, Neues, Anderes, Entstehendes ausgerichtet ist. Wandel beinhaltet, dass Menschen die Möglichkeit haben, sich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen, sich anders zu verhalten, die eigene Welt oder sich selbst immer wieder neu zu gestalten oder neu zu bewerten.

*Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von neuem beginnen.¹*

Zukunftsgerichtete Aspekte² sind ganz besonders von Bedeutung für menschliche Prozesse, und das menschliche Handeln ist wesentlich auf die Zukunft ausgerichtet. Also folgere ich, dass Wandel sowohl für menschliche Prozesse bedeutsam ist, als auch in Verbindung steht mit menschlichem Handeln. Der Mensch ist nicht nur getrieben von Impulsen, sondern ein Wesen, das sich nach der Verwirklichung von Zielen und Zweckerfüllung sehnt, Menschen suchen nach Möglichkeiten zur ‚Selbstvervollkommnung‘, daher haben sie ein Verlangen nach Wissen und Verstehen; sie haben das Bedürfnis zu lernen. Daraus leite ich ein Bedürfnis des Menschen nach Wandel ab und zwar bezogen auf das Denken, Wissen, wie auch auf Handlungen um neue Ziele zu erreichen.

Der Begriff ‚Wandel‘ bezieht sich nicht nur auf zielgerichtetes Verhalten, das auf eine Veränderung abzielt, sondern auch auf „Geschehendes ohne Intention“. Den Unterschied zwischen diesen beiden Möglichkeiten von Wandel zeigt die folgende Aussage³:

Verändern ist etwas Gewalttames. Ich will mich ändern, weil ich so, wie ich bin, nicht gut bin. Ich will mich anders machen, einen anderen aus mir machen. Verwandlung ist sanfter. Alles darf sein, alle Gedanken und Gefühle, alle Bedürfnisse und Leidenschaften. Sie müssen nur verwandelt werden.

¹ www.frauencoaching.de

² J.Kriz, in Eberhart/Killias 2004:46

³ D.Hell 2002:46

Genau um dieses Zulassen, um das Geschehen lassen geht es mir. Im Begriff ‚Wandel‘ ist für mich am meisten Offenheit für das Resultat vorhanden, das heisst, es wandelt sich etwas und ich weiss nicht genau, wohin mich das führen wird. Hier ist Flexibilität vorhanden, Überraschung, Zu-Fallendes möglich, Führung und Fügung sind darin für mich enthalten. Der Fokus liegt stärker bei einer **inneren Offenheit oder einem inneren Bedürfnis**, als in einem äusseren Druck oder einem willentlichen Entscheid zur Veränderung.

Es wird in der Begrifflichkeit unterschieden zwischen imaginativ-teleologischen und planerisch-determinierten Prozessen⁴. Erstere sind geprägt von eher vagen Vorstellungen von der Zukunft, die sich zunehmend entwickeln, offen sind für Überraschungen. Der zweite Prozessvorgang beinhaltet gezielte Massnahmen, ein kontrollierbares Vorgehen, dessen Realisierung überprüfbar ist. Ich gehe davon aus, dass bei planerisch-determinierten Prozessen der Anteil der reflektierten Einsicht bezüglich der Ausgangssituation grösser ist, und somit die Entscheidung für einen Wandel bewusster gewählt wird. In dieser Situation verwende ich eher den Begriff der Veränderung. Demgegenüber vermute ich bei imaginativen Prozessen, dass ein inneres, vages ‚Unwohlsein‘ an Stelle der Vernunft vorhanden ist, ein vielleicht diffuses Bedürfnis oder der Wunsch, ‚etwas möge sich bewegen‘, an Stelle der gefällten Entscheidung. Um es mit einem Bild auszudrücken: ich bin reisebereit, doch wohin die Reise mich führen wird, ist noch offen.

In der Praxis sind die beiden Formen, da es sich um modellartige Vorstellungen handelt, nicht immer klar abgrenzbar, sondern bedingen, ergänzen und bereichern sich oftmals gegenseitig. Wichtig ist die Fähigkeit von Fachpersonen, Veränderungsprozesse als solche zu erfassen, zu erkennen und zu benennen. Unsere Wahrnehmung ist oftmals natürlich geprägt von dem „was wir sehen wollen oder erwarten zu sehen“, daher nehmen wir nur eingeschränkt Veränderungen wahr, oder wir suchen „krampfhaft“ nach Zeichen der Veränderung vielleicht um die Wirksamkeit unseres Handelns zu „beweisen“?

Wie entsteht Wandel?

Mir geht es in der Auseinandersetzung mit dem Phänomen um das ‚Wie‘ des Entstehens, um das Ermöglichen, um daraus anschliessend Überlegungen zur Unterstützung von Wandlungsprozessen abzuleiten.

Metaphorisch und sprachlich betrachtet, ist im Wort ‚Wandel‘ für mich auch ‚Wanderung, wandern‘ enthalten, ‚durch Flur und Wald wandeln‘. Wandel ermöglicht, dass wir auf einem Weg sind durch unser Leben, unterwegs sind, dass wir uns anpassen an Gegebenheiten von aussen und auf der Suche sind nach Erfüllung innerer Vorstellungen. Wir werden angeregt, beeinflusst durch äussere und innere Erfahrungen, eingebunden in einem grossen Ganzen. Wir reagieren und gleichzeitig bewegen wir bezogen auf unsere Umgebung etwas. Ein individueller Wandel ist stets begleitet von Auswirkungen und erneuten Reaktionen darauf, kann also nicht als isolierter Prozess betrachtet werden. Wandlungsprozesse sind nicht wiederholbar, sondern sie bewahren stets ihren einmaligen Charakter und werden entweder im ‚Rückblick gesehen‘ oder ‚im Vorblick‘ gefordert, was ich dann eher als planerisch-determiniert, also für meine Begrifflichkeit, eher mit Veränderung bezeichnen würde.

Das menschliche Leben folgt einem Entwicklungszyklus von dem ersten Moment der Zeugung bis zum Tod. Der Mensch erlebt Wandel an sich selbst, bei Andern und in der Gesellschaft, in der Natur, in der Umwelt, in der er lebt. Wandel im Denken oder Fühlen sind nicht so direkt beobachtbar wie Verhaltensänderungen, die Umgestaltung der beruflichen oder der grundsätzlichen Lebenssituation. Nicht jede Phase in einem Wachstums- oder Entwicklungsprozess ist nach aussen genau nachvollziehbar, sichtbar.

⁴ J.Kriz in Eberhart/Killias 2004:53

Eine Verbindung von Geist, Herz und Hand schafft eine gute Voraussetzung, damit Wandel geschehen kann.⁵ Es gilt zu beachten, dass ein anderes Verhalten zu anderen Reaktionen des Umfeldes führt und dass jedes Individuum darauf erneut eine Neugestaltung vornimmt, entsprechend Rückkoppelungs- und Resonanzeffekten in der Natur.

Die folgenden Ausführungen möchte ich verstanden wissen als Teilausschnitte aus diesem Prozess von Aktion-Reaktion-Aktion, nicht als abschliessend, alleingültig oder vollständig: Es handelt sich um einen komplexen Prozess. Das Vorhandensein eines Aspektes mag genügen um bei einem Menschen in einer ganz bestimmten Situation einen Wandel zu bewirken; der gleiche Aspekt bleibt bei einem anderen Menschen, auch wenn er sich in einer ähnlichen Situation befindet, scheinbar wirkungslos. Den individuellen, situativen Anteil gilt es zu beachten. Wandel ist nicht einfach ‚plan- und machbar‘ und stets in Verbindung zu betrachten.

1. Wandel durch Faszination

Verena Kast⁶ nimmt Bezug auf die Kreativitätsforschung und erwähnt, „[...] dass Freude, Begeisterung, Inspiration und Ekstase die kreativen Akte begleiten.“ Sie erwähnt, dass mit dem kreativen Akt Selbstverwirklichung und Selbstwert verbunden sind. Daraus leite ich den Gedanken ab, dass Wandel nicht nur beim kreativen Gestalten sich durch Faszination leiten lässt, sondern auch im Bereich der persönlichen Entwicklung. Maslow⁷ beschreibt Neugierde als Antrieb zum Lernen, ebenso wie ein aktives Verlangen nach Schönheit, nach ‚Vollkommenheit‘. Faszination unterstützt dann einen Wandlungsprozess, wenn reale Gegebenheiten miteinbezogen werden, also nicht völlig losgelöst von den realen Möglichkeiten sind.

2. Wandel durch Imagination

*Was immer du tun kannst oder
erträumst zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie, Macht
und magische Kraft!
Beginne es jetzt!⁸*

Träume, Visionen, Imaginationen, Vorstellungen einer reizvollen Aussicht bewegen uns zu Wandlungsprozessen. Wir lassen uns leiten von einer bewussten oder intuitiven, ungenauen oder genaueren Vorstellung von etwas Zukünftigem, Interessantem, Spannendem, Erfüllendem. Wenn wir Goethe glauben, dann hilft uns die Kühnheit mit einer magischen Kraft verbunden vielleicht, die Träume zu realisieren.

Jeder gesunde Mensch hat die Fähigkeit, durch Phantasie, Träume, Symbolismus, Kreativität oder freies Assoziieren zu Schlussfolgerungen und Entscheidungen zu gelangen. Oft wird diese Fähigkeit als Widerspruch zum rationalen Denken gesehen, doch Maslow bezeichnet sie als ‚synergisch‘⁹. In diesem Zusammenhang folgere ich, dass die Fähigkeit zur Imagination zu jedem Menschen gehört und ihm hilft, zusätzlich zu seiner Ratio, ‚an der Wegkreuzung‘ einen neuen Weg einzuschlagen, solange jemand Zugang hat zu seinen Gedanken und psychisch-seelischen Möglichkeiten.

Kast beschreibt die Imagination als “[...] reproduktive Fantasie einerseits, die in Zusammenhang mit Gedächtnis und Wahrnehmung steht, und [...]“ andererseits „[...] die produktive Fantasie, eine spontane Form der Vorstellung als Aspekt des Schöpferischen, die

⁵ M.Lauterbach 2007:8

⁶ V.Kast, 1998:121)

⁷ A.H.Maslow 1991:322

⁸ Goethe www.frauencoaching.de

⁹ zusammen-, mitwirkend

wir mit Freiheit und Gestaltung verbinden.“ Sowohl unsere Erinnerungen, wie auch unsere Zukunftsvisionen sind Resultate der menschlichen Fähigkeit der Imagination, eine Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt.

Mit der produktiven Fantasie, bringt Kast die Möglichkeit des Vorstellens und des Gestaltens unserer Zukunft in Verbindung und erwähnt, dass damit auch physische und psychische Veränderungen entstehen können. Sie beschreibt, dass innere oder äussere Bilder „[...] *uns ergreifen und uns Sinnerfahrung vermitteln [...] sie zu gestalten, sie wirksam werden zu lassen für den Alltag*“ wird dadurch möglich.¹⁰

Eine Vision von uns selbst zu entwickeln, die Fähigkeit, uns selbst neu zu erträumen, gibt uns die Motivation, uns zu wandeln und mobilisiert notwendige Kräfte für den Wandel. Die Konkretisierung von Visionen ist allerdings oft harte Arbeit, doch es ist auch Freude damit verbunden und dadurch wird möglicherweise ‚die Umsetzungsarbeit‘ subjektiv weniger hart erlebt.

Die Fähigkeiten „*Visionen einer positiven Zukunft*“ zu entwickeln und „*Lösungen zu konstruieren*“; stehen in einem klaren Zusammenhang mit der Kraft der Imagination, die zu einem Wandel führen kann.¹¹

Folgende Aspekte sind also im Kontext der Imagination bezogen auf Wandel von grundlegender Bedeutung: Die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit zur Imagination – reproduktive und produktive Fantasie - die Möglichkeit, sich die Zukunft vorzustellen und aus diesen inneren Bildern durch sinnliche Erfahrungen zu einer äusseren Gestaltung zu gelangen. Je nachdem, welche Genauigkeit unsere Vision aufweist, sind wir mehr oder weniger offen, Überraschungen ‚in unseren Weg einzubeziehen‘. Dies gilt sowohl im künstlerischen, kreativen Bereich als auch in der Gestaltung des Alltags.

3. Wandel durch die Suche nach Sinn

Menschen haben das Bedürfnis nach Sinn, nach Sinnhaftigkeit in ihrem Leben, nach Selbstverwirklichung

„[...] alles zu werden, was zu werden man fähig ist“¹²

Wenn diese Erfüllung fehlt, entsteht eine Spannung zwischen der erlebten Leere und dem Bedürfnis nach Sinn. Diese Spannung führt zu einem Druck, sich zu wandeln. Oft wird für diese Wandlung auch viel Kraft und Anstrengung eingesetzt, weil eine hohe Motivation vorhanden ist. In der heutigen Zeit ist diese Suche nach Sinn, besonders herausfordernd, weil die Menschheit „[...] *viele Fesseln abstreifen konnte und sich in einem plötzlichen Freiraum ungeahnten Ausmasses [...] wieder findet.*¹³

Im Gegensatz zum Wandel oder Veränderung als Folge von Grenzerfahrungen ist in dieser Situation ein vorwiegend inneres Bedürfnis, möglicherweise auch ein willentlicher Entscheid zur Veränderung vorhanden. Ich habe die Wahl, mich zu verändern oder nicht, es sind innere Gründe, eine innere Motivation vorhanden, die mich bewegen, was nicht heisst, dass auch äussere einen Einfluss haben können. Auch schmerzhaftes Emotionen, Unsicherheit, Zweifel, Vorwürfe, Angst, können mit dieser Suche verbunden sein, vor allem wenn Schwierigkeiten bei der Realisierung auftauchen.

¹⁰ V.Kast, 2008:1

¹¹ Eberhart/Killias 2004:128

¹² A.H.Maslow 1991:74

¹³ E.Lukas 1987:13

4. Elemente im Entstehungsprozess

Alles fließt.

Es ist unmöglich, zweimal in denselben Fluss zu springen.¹⁴

Trotz diesem Wissen, gibt es Zeiten in unserem Leben, in denen wir versuchen ‚nochmals in den gleichen Fluss zu springen‘. Zeiten, in denen wir uns nach Stabilität, Gleichmässigkeit, Wiederholung und Vorausssehbarkeit sehnen. In denen wir uns also dem Wandel zu verschliessen versuchen, obwohl wir wissen, dass dies nicht geht. Einer Welt, die sich dauernd wandelt, versuchen wir „Ordnungen“ abzurufen, wir versuchen gewisse Regelmässigkeit und Zuverlässigkeit aufzubauen.

Wandel gehört zum Leben, ebenso Zeiten der Stabilität. Es geht um ein Pendeln zwischen diesen Polen, folglich spielt **der ‚richtige Zeitpunkt‘** im Kontext der Entstehung von Wandel eine Rolle. Die Griechen kennen neben ‚Chronos‘, dem Gott für den Ablauf der Zeit, die permanent vergeht, der Lebenszeit auch ‚Kairos‘, den Gott für den ‚richtigen Zeitpunkt‘, ‚die günstige Gelegenheit‘. Letzterem wird der qualitative Anteil der Zeit zugesprochen. Innere Ruhe und Aufmerksamkeit uns selbst und unserer Umgebung gegenüber, helfen uns, den ‚richtigen Zeitpunkt‘ zu erahnen.

Die Zukunft hat viele Namen:

Für den Schwachen ist sie das Unsichtbare,

für den Furchtsamen das Unbekannte,

für den Mutigen die Gelegenheit.¹⁵

Hell¹⁶ spricht von ‚Eingebung‘, vom richtigen Wort, das im richtigen Moment zufällt oder auch nicht. Er schildert dies bezogen auf den Therapeuten und die Möglichkeiten der Interventionen. Ich erlaube mir, dieses Phänomen der Eingebung auf Wandlung zu übertragen. Es gibt Wandel, für den die Zeit reif ist, das spüren wir, wenn wir aufmerksam wahrnehmen und unserem Innern vertrauen.

Beim Gedanken an die Zeit schleicht sich auch der Bezug zur oder die Bedeutung der Vergänglichkeit im Kontext von Wandel in mein Denken. Erfahrungen, die uns daran erinnern, dass unsere Zeit beschränkt ist, lassen uns aufhorchen, führen dazu, dass wir uns Gedanken machen über das eigene Leben, über Prioritäten und über Werte. Da besteht eine gewisse Ähnlichkeit zum Wandel, der ausgelöst wird durch Grenzerfahrungen oder der Suche nach Sinn. Stets wenn wir etwas verändern oder sich etwas wandelt, lassen wir auch etwas zurück, verzichten wir auf etwas. Meist wohl in der Hoffnung oder aus der Erfahrung heraus, dass wir etwas gewinnen, doch es gibt diesbezüglich im voraus keine Sicherheit oder endgültige Gewissheit. Es bleibt ein Risiko, wir können auch enttäuscht werden. Dies kann uns daran hindern, ‚eine Gelegenheit beim Schopf zu packen‘.

In der psychoonkologischen Beratung erlebe ich oft Menschen, die von Andern gedrängt werden, etwas zu tun, etwas zu verändern. Diese ‚Ratschläge‘ werden als Druck erlebt und erweisen sich in der Regel als wenig hilfreich, bewirken auch kaum Wandlungen, sondern verstärken oft die Not. Druck erzeugt oftmals Gegenwehr.

Erst das Zulassen eines scheinbaren ‚Stillstandes‘, ermöglicht wieder Schritte hin zu einer Wandlung zu entdecken. Unser Vertrauen in die ‚Aktualisierungstendenzen‘, das heisst „was entstehen will, setzt sich durch“, bedeutet in der Begleitung individuell angelegte Möglichkeiten zu fördern, doch von machtvollen Interventionen abzusehen. Prozesse sind nicht klar plan- und steuerbar. **Wandel kann nicht erzwungen werden**, weder bei mir selbst, auch wenn ich ungeduldig bin, noch bei meinen Klientinnen. Wandel hat sein eigenes Tempo.

¹⁴ Heraklit www.zitate-aphorismen.de

¹⁵ V.Hugo, www.abenteuer-philosophie.com

¹⁶ D.Hell, 2002:18

Aus verschiedenen Erfahrungen drängt sich der Gedanke auf, dass Wandel sich vollziehen kann und nach aussen für andere ersichtlich ist, doch von den Beteiligten nicht als etwas so besonderes wahrgenommen wird. Umgekehrt ist es bei inneren Prozessen, die sich nicht in äusseren Veränderungen zeigen und oftmals von der Umgebung kaum wahrgenommen werden.

Kriz (¹⁷) beschreibt, dass „*die Natur Sprünge macht*“ und dass durchaus ‚kleine Ursachen‘ grosse Wirkung zeigen können, dass sich Systeme selbstorganisiert und nicht lokal-kausal¹⁸ oftmals sogar im Widerspruch zu „*klassisch-naturwissenschaftlicher Beschreibbarkeit*“ entfalten. Das bedeutet, dass Wandel manchmal plötzlich sichtbar wird gegen aussen und vielleicht auch in einem Moment, in dem wir nicht damit gerechnet haben und keine diesbezügliche Intervention durchgeführt wurde, sozusagen als ‚Überraschung‘ oder ‚Nebeneffekt‘ sichtbar wird. **Wandel entzieht sich der Kontrolle, ist nicht linear** und verläuft selten kontinuierlich und beobachtbar.

5. Hinderliche und förderliche Aspekte

*Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Mauern,
die anderen Windmühlen.¹⁹*

Hindernisse können als Zeichen der Abwehr, des Widerstandes oder auch als Schutz betrachtet werden. Als Haupthindernis ist die Angst zu erwähnen. Angst blockiert uns, lähmt unsere Schritte, zwingt uns zur Flucht, schränkt unsere Sicht ein, verstärkt Rückzugstendenzen, lässt uns zweifeln, zögern, festhalten, abwehren. Die Angst vor Fehlern, Angst vor dem Neuen, Angst, sich falsch zu entscheiden, sind spezifische Aspekte, die Wandlungsprozesse behindern. Es ist die Angst vor Kontrollverlust und Chaos, die uns behindert.

Die Herausforderungen des Lebens können gemeistert werden, wenn wir uns dem Wechsel von Überwältigendem und Befriedigendem stellen, wenn wir mit offenem Geist und lebendiger Seele, sowie mit offenen Sinnen durchs Leben gehen. Dazu gehört, sich auch der Angst, der Trauer und dem Schmerz und der Möglichkeit des Scheiterns zu stellen. Wir müssen ein Bewusstsein entwickeln sowohl für das Gelingen, wie auch für die Möglichkeit des Scheiterns. Es ist allerdings eine natürliche Tendenz des Menschen, dass er Leiden zu vermeiden sucht und ‚unschmeichelhaften Wahrheiten‘ aus dem Weg geht. Der Mensch ist ein verletzliches Wesen, das durch ‚verstörende Erfahrungen‘ in der Entwicklung blockiert werden kann. Es besteht die Gefahr, dass wir durch Erfahrungen des Scheiterns resignieren. Ich verwende in dieser Situation gerne den Begriff ‚Fehlerfreundlichkeit‘.

Nur im ‚Stillstand‘, als Gegenpol zum Wandel, ist totale Sicherheit, Gewohnheit, ein Leben in ruhigen Bahnen möglich. Dies ist jedoch auch mit Zwanghaftigkeit, mit Anstrengung verbunden. Es bedeutet Druck, wenn sich ‚nichts wandeln darf‘, denn wie die bisherigen Ausführungen zeigen, ist ein Leben ohne Wandel unmöglich.

Wissen und Vertrauen sind hilfreich als Gegenpole der Angst und Auslöser für den ‚hilfreichen Umgang mit der Angst‘, für Mut und gelingende Erfahrungen. Zu wissen, dass sich hinter der Angst vor Fehlern, hinter zu hohen Ansprüchen das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz vor Leiden verbirgt, ist von Bedeutung. Risikobereitschaft, Mut, Ausprobieren, positiv erlebte Erfahrungen sind hilfreiche Ansätze.

¹⁷ in Eberhart/Killias 2004:25-30

¹⁸ Interventionsort = Wirkungsort

¹⁹ Chinesisches Sprichwort

Wenn das Ausmass des Leidens an einer bestimmten Situation nicht ausgeprägt ist, dann verharren Menschen, oft zwar klagend, doch ohne etwas zu verändern. In der Situation ist offenbar noch genügend Gutes vorhanden oder aber der Mut, die Risikobereitschaft, der Wille, die Einsicht und die Eigenverantwortung fehlen. Im Bewahren-Wollen ist die Angst oder die Befürchtung vorhanden, dass das Kommende schlechter oder schwieriger sein könnte als das Vorhandene.

Wenn das unmittelbare Überleben nicht gefährdet ist, wird Wandel nicht zwingend angestrebt. Dieser Gedanke weist auf das Vorkommen von Verharren in schwierigen Situationen hin, in denen es möglich ist, zu überleben. Die Fähigkeit zur Klage nach aussen, ist einerseits wertvoll, lebensbejahend im Gegensatz zur Aggression nach innen, die sich als Depression oder in Form einer körperlichen Erkrankung zeigen könnte, allerdings wird mit der Klage ‚seelische Arbeit‘ aufgeschoben und nach Zuwendung von aussen gesucht.

Durch die Erwartung, dass sich die Welt um uns verändern sollte, vermeiden wir den Gedanken der Auseinandersetzung mit uns selbst, wir verschliessen uns der Tatsache des eigenen Handlungsspielraumes, der durchaus besteht, doch anforderungsreicher ist, von uns eine aktive Handlung erfordern würde. Wir unterwerfen uns aus Bequemlichkeit und verharren in einer ‚Seelenträgheit‘. Noch ist der Zustand offenbar bequemer, als das Unbekannte zu wagen. Es kann sein, dass geklagt wird und dass das Verharren in der Situation von der Umgebung als Sturheit empfunden wird, die Umgebung mit Ungeduld oder mit Ärger und Unzufriedenheit reagiert. Die innere Aggression, die mit dem Klagen verbunden sein kann, überträgt sich möglicherweise gegen aussen.

Dieser ‚Widerstreit‘ zwischen einem zukünftigen, neuen Zustand und dem bisherigen, alten kann sich ebenso innerhalb einer Person abspielen. Dann bezeichnen wir dies als Ambivalenz. Sich nicht entscheiden können, hin und her schwanken, abwägen, ‚ja aber‘ ... ‚und eigentlich‘ ... ist der Ausdruck von Ambivalenz, dem Schwanken zwischen dem Willen zur Veränderung, der Bereitschaft für das Zukünftige und der Sorge um das, was dabei verloren geht oder gehen könnte. Ich gehe von einem ‚noch nicht reifen Zeitpunkt‘ für den Wandel aus, von der Erfahrung, dass Wandel nicht erzwungen werden kann.

Ambivalenz möchte ich ähnlich wie die Angst vor Scheitern oder die Angst vor dem Neuen als Wegabschnitt in einem Wandlungsprozess betrachten. Sie gehört dazu, kann ausgedrückt, bewusst erlebt und gestaltet werden. Ich bewege mich wankelmütig – ich wanke von einer Möglichkeit zur anderen mit zu wenig oder zuviel Mut. Es gilt, diesen Wegabschnitt zu gehen, er kann nicht überhüpft werden. Vielleicht ist es sogar ein ganz wichtiger Schritt, weil er bewusst auf etwas hinweist, das ich beim Wandel zurücklassen muss oder vielleicht wirklich bewahren möchte? Ambivalenz kann ein Ausdruck sein für die Notwendigkeit eines bewussten Trauerprozesses und vielleicht ein Neuanfang in einer gegen aussen bestehen bleibenden Situation.

Zu wissen, was Wandel behindert, ist ein wichtiger Schritt zu erkennen, was förderlich sein könnte. Bezogen auf die erläuterten Ängste würde ich als hilfreich erwähnen: wenn Ängste wahrgenommen, respektiert, ausgedrückt, bearbeitet, gestaltet werden können, dann wirkt sich dies förderlich auf Wandlung aus. Hindernisse als Teil des Prozesses und als überwindbar zu betrachten, ist bereits, so behaupte ich, ein förderlicher Aspekt für Wandel, indem wir Raum, günstige Bedingungen für Wachstum schaffen.

Offen zu sein für Wandel ist entscheidend und förderlich für Wandlungsprozesse, Menschen können sich entscheiden offen zu sein, für das was kommt. Durch Erfahrungen, dass Wandlung sich lohnt, kann die Bereitschaft, der Mut, Neues zu wagen, erhöht werden. Dies trifft dort zu, wo bereits wertvolle Wandlungsprozesse bewusst – oder vielleicht auch unbewusst - erfahren wurden.

Doch wenn bisherige Erfahrungen stärker vom Scheitern, von Angst, Schmerz und Gefahr, als von Erfolg und Freude geprägt waren und sind, dann fehlt ein wesentlicher förderlicher Aspekt für Wandel. Gemäss der Theorie des Konstruktivismus²⁰, sind Menschen in der Lage, sich eine Welt zu konstruieren, in der sie offen und bereit sind für Wandlungsprozesse. Da dieses Konstrukt auch in der Interaktion mit meinem Umfeld entsteht, folgere ich, dass in der Betreuung diese Offenheit gefördert werden kann.

Offenheit für Wandel wird gefördert, wenn wir die Bereitschaft haben, uns mit unseren Eigenschaften zu akzeptieren, zum Beispiel nicht nur mit dem Mut, sondern auch mit dem Zweifel. Einerseits kann es sich also um einen bewussten kognitiven Entscheid handeln, der die Bereitschaft für Wandel fördert, andererseits um die Fähigkeit, mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen, zudem ist der dem Menschen angeborne Entdeckergeist hilfreich.

*Was auch geschieht, ich hoffe, dass es sich zum Guten wandelt
oder, dass ich die Kraft erhalte, das zu bewältigen, was auf mich zukommt.*

Diese Aussage stammt von einer Frau in der psychoonkologischen Beratung, die sich mit der Tatsache einer bisher erfolglos durchgeführten Therapie auseinandersetzen musste. Die Erkrankung setzte ihr Grenzen, die Endlichkeit ihrer Lebenszeit war greifbar. Mich beeindruckte, wie es ihr gelang, ihr Leben in dieser Begrenztheit zu gestalten. Sie war fähig, zu planen, nahm an Aktivitäten teil, die ihr wichtig waren.

Zuversicht und Hoffnung, als Gegenpole zu der Angst des Scheiterns, können aufgebaut werden, in dem wir uns den erwünschten Wandel mit all unseren Sinnen vorstellen, durchspielen, sehen, hören, fühlen. Durch ‚mentales Üben‘ können Zutrauen und Zuversicht in unsere Fähigkeiten entwickelt werden.²¹ In der Situation der erkrankten Frau, war nicht nur das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entscheidend, sondern bezüglich Sterben war es die Hoffnung, dass ihr die Kraft ‚geschenkt wird‘, auch diesen Weg zu gehen.

Im Gegensatz zur Inspiration, die mit genaueren Vorstellungen verbunden ist, ermöglicht die Hoffnung „[...] ein Vertrauen in die Zukunft wider besseres Wissen, auch wider alle Vernunft.“²²

Wenn uns ein Ziel oder die Vision, die Imagination des angestrebten Zustandes wichtig und erstrebenswert erscheinen, steigt die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden. Wenn es gelingt, Begeisterung im Vorfeld zu wecken, könnte sich diese unterstützend, ermutigend auf den Wandlungsprozess auswirken. Die Aussicht auf eine Belohnung, so denke ich, trägt uns in den schwierigen Wegstrecken.

*Der Kampf gegen den Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen,
wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.²³*

Allerdings kann auch ein ‚absoluter Einsatz‘ uns bestärken. Dies bedeutet, dass die Erreichung des Ziels oder eine Belohnung nur teilweise relevant ist und dass der Einsatz alleine, die Freiheit von Erwartungen, auch ausreichen könnte. Beide Aspekte sind hilfreich und manchmal gehen sie Hand in Hand. Wichtig scheinen mir in diesem Kontext ein waches Bewusstsein, selber entscheiden zu können und wach und flexibel zu sein, d.h. die Freiheit zu bewahren, dass das, was ich tue, möglicherweise eine andere Wirkung hat, als die angestrebte. Dass wir also berücksichtigen, dass Wirkungen nicht linear oder kausal verlaufen. Aussicht auf Erstrebenswertes ist dann hilfreich im Wandlungsprozess, wenn wir uns Freiheit in der Entscheidung, Flexibilität und das fortwährende Klären unserer Zielvorstellung bewahren und prüfen, unter welchem Blickwinkel wir einen hohen Einsatz leisten. Es ist legitim, ‚nichts unversucht zu lassen‘, damit ich mich von einem angestrebten Ziel mit versöhnlichen Gedanken trennen kann.

²⁰ Theorie des Erkennens; Menschen entwickeln eine eigene, subjektive Konstruktion der Welt.

²¹ U.Fäh 2008:171

²² V.Kast 1998:158

²³ Camus in V.Kast 1998

Anregungen, die von aussen an uns herangetragen werden – sei dies durch andere Menschen oder durch veränderte Umweltbedingungen – und die auf ‚fruchtbaren Boden fallen‘, also Hinweise oder Erfahrungen enthalten, die wir aufnehmen und mit uns selbst in Verbindung bringen können, erweisen sich als Nahrung in einem Wandlungsprozess.

*Man kann einen Menschen nichts lehren.
Man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu finden.²⁴*

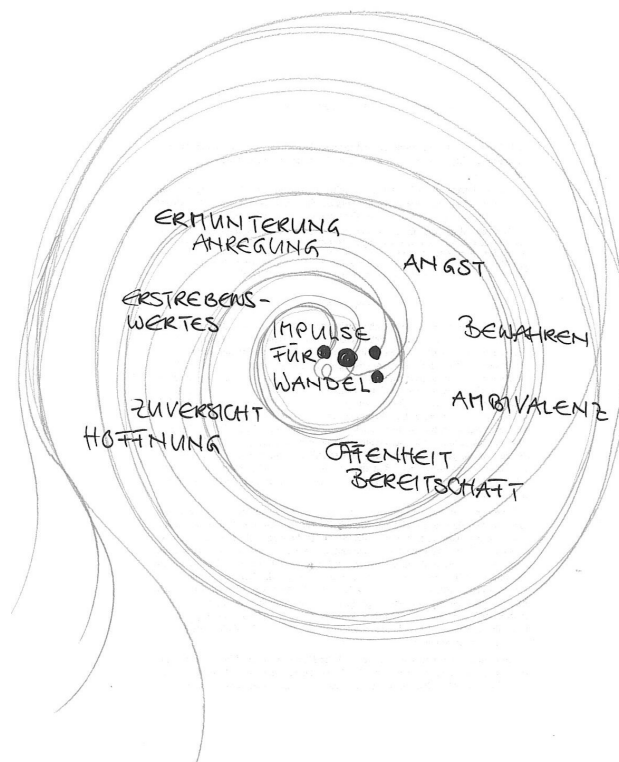
Effektivität in einem Wandlungsprozess ist, eine „[...] Mischung aus Gewähren-Lassen, Dulden, Respektieren der Eigenformen und Eigendynamiken [...]“. Das heisst, „[...] Prozesse durch günstige Umgebungsbedingungen in ihrer Eigenart zu fördern“.²⁵

Anregung und Ermutigung sollen also im Sinne einer Prozessunterstützung eingesetzt werden, müssen jedoch möglichst frei von Erwartungen bezüglich einer gezielten Wirkung sein. Die Gefahr, die mit Anregungen verbunden ist, sind Ratschläge, die aus der Position des ‚scheinbar Wissenden‘ erfolgen. Mit Ratschlägen ist zudem eine Abwertung der Fähigkeiten des Gegenübers verbunden, während mit Anregung, Achtung und Anerkennung für das Bemühen verknüpft sind.

Die Haltung, mit der wir Anregung und Ermunterung aussprechen, ist als von grosser Bedeutung. Sie sollen aus der Position des ‚Nicht-Wissens‘ und im Dienste von ‚günstigen Umgebungsbedingungen‘ erfolgen. Anerkennung ist ein Teil des Bedürfnisses jedes Menschen nach Achtung. Darin ist einerseits das Bedürfnis eigene Kompetenz zu erleben, vorhanden, andererseits die Bestätigung von aussen. Für mich heisst das, Anerkennung muss echt sein und verbunden werden mit dem Erleben von eigenen Fähigkeiten, dann ist sie ebenso wie die Anregung ermunternd in einem Wandlungsprozess.

Bei der Betrachtung, wie Wandel entsteht und wie Wandlungsprozesse beeinflusst werden, ergibt sich für mich ein komplexes Bild, das verschiedene Wechselwirkungen und wechselseitige Beeinflussungen enthält.

Die Impulse halten in ihrer Wirkung an, verändern sich jedoch in der Intensität. Förderliche und hinderliche Aspekte sind zeitlich vorübergehend wirksam und können wiederkehrend auftauchen.



²⁴ Galilei auf www.frauencoaching.de

²⁵ J.Kriz 1998:284

Fazit

Kernerkenntnisse sind, dass Wandel ein komplexes, lebendiges und spannendes Phänomen darstellt. Im Gegensatz zu Veränderungsprozessen stehen nicht ein rationaler Entscheid am Anfang eines Prozesses, sondern innere Impulse und eine offene Bereitschaft.

Wandlungsprozesse können zwar nicht durch die Supervisorin ‚gemacht‘, doch unterstützt und gefördert werden, da Wandel geprägt ist durch Wechselseitigkeit mit dem Umfeld. Sowohl eine offene, visionäre, künstlerische Haltung, die Entwicklungsraum ermöglicht, als auch gezieltes methodisches Vorgehen können dazu beitragen. Aus meinen Erfahrungen bereichern und erleichtern die lösungs- und kunstorientierten Arbeitsweisen oft Wandlungsprozesse.

Haltung und Interventionen

*Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.²⁶*

Als grundsätzliche Voraussetzung für ein dem Wandel förderliches Klima – sei dies bei Klienten oder innerhalb des Teams – betrachte ich die Faszination für Menschen in ihrer Eigenart als wertvoll. Interesse für Neues, Imagination zu pflegen, kraftvolle, hilfreiche Visionen zu entwickeln, dabei nicht den Blick für das Machbare zu verlieren, sich aber auch nicht einzuschränken mit zu rascher ‚Realisierbarkeit‘, das halte ich für förderlich. Ich erlaube mir zu träumen ... und damit den Menschen um mich herum auch! Ich bin offen für Überraschungen, ich weiss, dass ich nicht weiss und daher kann stets und immer wieder etwas Überraschendes auftreten. Ich setze mich ein, weil es mir wichtig und wertvoll ist, ohne mich durch bestimmte Erwartungen einzuschränken.

Hindernisse gilt es wohlwollend zu erkennen, zu respektieren und zu berücksichtigen. Es bedeutet, die behindernden Aspekte als grundsätzlich überwindbar zu betrachten. Wir müssen in der Betreuung diese ‚Umwege ein Stück mitgehen‘, mit dem Wissen, dass sie zu diesem Weg gehören und mit dem Vertrauen, dass auch sie an ein Ziel führen können. Wachsam gilt es zu sein auf Situationen, wo wir Auswege aufzeigen müssen. Hindernisse könnten auch ein Hinweis sein, dass sich ein Wandlungsprozess in eine andere Richtung entwickeln möchte, als vielleicht angestrebt wird, oder dass er sich unterscheidet von vorhandenen Vorstellungen. Machtvolles Einschreiten, aus Ungeduld oder Ärger erzeugt durch eine Spannung, unterbricht Wandlungsprozesse.

Ein wichtiger Aspekt ist nebst der Hoffnung auch die Anerkennung ‚dem alten Zustand‘ gegenüber, d.h. es ist wichtig festzuhalten, dass durch das Neue das Alte nicht an Wert verliert. Sondern es kann sein, dass sich das Neue in anderen Situationen oder zu einem späteren Zeitpunkt auch als nicht mehr passend erweist. Diese Betrachtungsweise, dass Wandel normal ist und nicht mit einer Abwertung des Bisherigen verbunden ist, könnte sich als hilfreich erweisen um sich mit schwierigen Lebenserfahrungen zu versöhnen.

Wenn in der Begleitung Selbsterkenntnis und –akzeptanz gefördert, inneren Prozessen Ausdruck verliehen wird und gelingende Erfahrungen möglich oder aufgezeigt, sowie Umwege als wertvolle Wegstrecken im Prozess betrachtet werden, schaffen wir gute Bedingungen für ein lebendiges Unterwegssein.

Anregungen, dort wo sie mit individuellen Erfahrungen verbunden werden können, regen an. Eine neue Sicht oder eine andere Deutung, können zu einem Perspektivenwechsel und zu einer Handlungserweiterung führen, wenn sie fragend in den Raum gestellt werden.

²⁶ Gandhi www.frauencoaching.de

*Was die Raupe ‚Ende der Welt‘ nennt,
nennt der Rest der Welt ‚Schmetterling‘.²⁷*

Unterschiedliche Sichtweisen, Ängste im Umgang mit Neuerungen, Ambivalenz, Bewahren-Wollen und das Bedürfnis rasch einen Wandel herbeizuführen, sind oft innerhalb eines Teams vorhanden. Diese Unterschiede können zu Spannungen führen, dort wo der Anspruch besteht, dass sie nicht sein dürfen. Doch wenn sie als ‚überwindbare, normale Hindernisse‘ betrachtet werden, können weitere Schritte gelingen. Wenn die Kontakte innerhalb des Teams auch so gestaltet werden, wie im Umgang mit Klienten, dann kann von einer guten Basis bezüglich Wandlungsprozessen ausgegangen werden.

Es kann eine Chance sein für das Team, wenn die Freiheit zum Wandel an Stelle des Zwangs sich Anzupassen entdeckt und gelebt wird.

Literatur

Bücher

- Fähr, Markus, Schluss mit Jammern ...und das Leben kommt von selbst. Zytglogge 2008
- H.Eberhart, H.Killias (Hrsg)
Überraschung als Anstoss zu Wandlungsprozessen, mit Beiträgen von J.Kriz,
E.R.Schmidt, H.Padrutt, S.E.Jennings, H.Eberhart, EGIS Verlag 2004
- Kast, Verena, Freude, Inspiration, Hoffnung dtv Verlag, 2.Auflage 1998
- Maslow, Abraham H.; Motivation und Persönlichkeit, rororo Sachbuch 1991
- Hell, Daniel, Die Sprache der Seele, 2002
- Lauterbach, M. Wie Salz in der Suppe, Carl-Auer Verlag 2007
- Lukas, Elisabeth, Auch dein Leben hat Sinn, Herder Verlag, 3. Auflage, 1987

²⁷ Laotse www.frauencoaching.de