

Inspiration statt Motivation – Imaginative Methoden in Supervision und Coaching ISI-Kongress 2018 – Workshop 1.6

1. *Inspiration und Motivation –Definitionen*

Motivation:

(Psychologie, Pädagogik) Gesamtheit der Beweggründe, Einflüsse, die eine Entscheidung, Handlung o. Ä. beeinflussen, zu einer Handlungsweise anregen (Duden)

Inspiration:

Inspiration stammt von lateinisch „inspiratio“ = „Beseelung, Einhauchen“; zusammengesetzt aus „in“ = „hinein“ und „spirare“ = „hauchen“ bzw. „spiritus“ = „Atem, Seele, Geist“.

Definition:

Schöpferischer Einfall, Eingebung oder ein einfacher Gedanke. Plötzliche Erkenntnis oder eine weiterführende Idee, insbesondere bei einer geistigen Tätigkeit.

Beschreibung:

Inspiration ist das "Einhauchen" einer Idee, eines bloßen Gedankens oder eines (z.B. verbal) übermittelten Bildes, was augenblicklich (gegenwärtig) und ohne Mühe und Anstrengung erfolgt. Es entsteht eine unmittelbare Erkenntnis, die in Folge Reaktionen und Handlungen auslösen kann. (Duden)

2. Imagination

2.1. Begriffsklärung (nach Kretschmar und Tzschaschel):

Imagination: Einbildungskraft. Sich etwas Konkretes vorstellen, von dem es kein reales Bild geben muss, z.B. der rosa Elefant. Auch Geräusche, Gerüche und andere Sinneseindrücke gehören dazu.

Visualisierung: eine vom Bewusstsein kontrollierte optische Imagination. Das was man sieht, kennt man im Prinzip schon. Z.B. ich sitze auf einer grünen Wiese.

Fantasiereise: Absichtslose Hingabe innerer Bilder, die auftauchen, weil man bestimmte Worte oder Musik hört.

Suggestion: Ein Außenstehender löst mit seinen Beschreibungen bildhafte Vorstellungen oder Empfindungen aus, unter Umgehung von Logik und Vernunft, z.B. während einer Hypnose.

Autosuggestion: Über innere Vorstellungen erzeugt man bei sich selbst körperliche oder emotionale Wirkungen; z.B. beim autogenen Training.

Affirmation: Eine positive und bewusst getroffene Aussage, mit der man sich selbst bestärkt, um ein Ziel zu erreichen; zum Beispiel beim Sport (Ich schaffe das!)

2.2. Aspekte zum Einsatz von Imagination

Imagination als eine Inspiration fördernde Methodik Inspiration in Supervision und Coaching kann auch neurobiologisch begründet Sinn machen. In Erläuterungen von Gerald Hüther aus seinem Buch „Die Kraft der inneren Bilder“ finden sich dafür Bestätigungen:

Die Art und Weise wie ein Mensch denkt ist ausschlaggebend dafür, welche Nervenzellverschaltungen in seinem Gehirn stabilisiert und ausgebaut und welche durch unzureichende Nutzung eher wieder gelockert und aufgelöst werden. (Hüther, 2015, S.9)

„Deshalb ist es alles andere als belanglos, wie die inneren Bilder beschaffen sind, die sich ein Mensch von sich selbst macht, von seinen Beziehungen zu anderen und zu der ihn umgebenden Welt, nicht zuletzt von seiner eigenen Fähigkeit, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Von der Beschaffenheit dieser einmal entstandenen inneren Bilder hängt es ab, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen deshalb in seinem Gehirn gebahnt und gefestigt werden. Es gibt innere Bilder, die Menschen dazu bringen, sich immer wieder zu öffnen, Neues zu entdecken und gemeinsam mit anderen nach Lösungen zu suchen. Es gibt aber auch innere Bilder, die Angst machen und einen Menschen zwingen, sich vor der Welt zu verschließen. Es gibt Bilder aus denen Menschen Mut, Ausdauer und Zuversicht schöpfen, und es gibt solche, die Menschen in Hoffnungslosigkeit, Resignation und Verzweiflung stürzen. (ebenda, 2015, S.9)

„Therapeuten versuchen, andere Menschen in die Lage zu versetzen, Sicherheit bietende innere Bilder wachzurufen, wenn Angst erzeugende Bilder übermächtig und damit denk- und handlungsbestimmend zu werden drohen. Und sie versuchen, zu eng und übermächtig gewordene innere Bilder, die das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen in immer enger werdende Sackgassen leiten, wieder zu öffnen, aufzulösen, weiter und lockerer zu machen.“ (ebenda 2015, S.16)

Besonders emotional erschütternde oder beglückende Bilder, bleiben eng mit den subkortikalen und limbischen Funktionen des Gehirns verbunden. Sie sind es auch die in stark emotionalen Situationen die körperlichen Reaktionen mit veranlassen. So bleiben diese inneren Bilder besonders intensiv eingeschrieben und verankert.

Bevor wir ein altes Bild mit einem neuen nachhaltig und sofort abrufbaren Bild überschreiben können dauert es einige Zeit und Wiederholungen. In einem Zustand fokussierter Aufmerksamkeit wird das neue Bild aktiv eingebaut. Je

häufiger dieses neue Bild dann stimuliert und erzeugt wird, desto intensiver, stabiler, breiter werden die neuen „Autobahnen“ im Gehirn dafür gebaut. Erst dann kann auch dieses Bild aus der Erinnerung, ohne starke Stimulierung, wachgerufen werden.

Immer werden neue Bilder an alte angehängt. Das heißt neue Bilder knüpfen an alte Bilder, sprich Erfahrungen an. Das Prinzip des Konstruktivismus. Alte Bilder sind vor Jahren, oft in der Kindheit und sogar im Mutterleib in Form von Geräuschen, Fruchtwassergeschmack etc. entstanden.(vgl. Hüther) *„Es wird immer nur ein bereits vorhandenes, handlungsleitendes Muster durch ein weiteres, aus einem alten Bild abgeleitetes, irgendwie modifiziertes oder aus verschiedenen älteren Bildern neu zusammengefügtes Muster ergänzt.“(Hüther, 2015, S.109)*

Neue Erfahrungen, die ein Mensch im Lauf seines Lebens macht – dafür haben die Molekularbiologen inzwischen zahlreiche Belege zusammengetragen – wirken bis auf die Ebene der Gene. Sie führen dazu, dass zum Beispiel Nervenzellen damit beginnen, neue Gensequenzen abzuschreiben und andere stillzulegen. Neue Erfahrungen verändern also die Genexpression. Im Gehirn geschieht das bis in hohe Alter und bildet die Grundlage für die lebenslange Plastizität und Lernfähigkeit dieses Organs.

„Es gibt kaum etwas Beglückenderes als diese leider viel zu seltenen Momente im Leben, in denen man spürt, wie der von all den tagtäglich zu lösenden Problemen zu eng gewordene Blick sich plötzlich zu weiten beginnt, wie einem das Herz aufgeht und die Ideen sprudeln. Solche Momente sind Sternstunden, in denen man eine Ahnung davon bekommt, wie es wäre, wenn...ja, genau...wenn man die Welt wieder so unbefangen und so vorurteilslos betrachten könnte wie ein Kind. Als ob jemand einen alten Vorhang beiseite gezogen hätte, sind all die festgefahrenen und festgezurrten Bilder, die man als Erwachsener im Kopf hat, in solchen Augenblicken verschwunden. Der Kopf ist plötzlich wieder frei, man kann tief durchatmen und spürt auf der nun nicht mehr durch einen Vorhang verdeckten inneren Bühne der eigenen Phantasie seine Flügel wieder wachsen. Was ist in diesen außergewöhnlichen Momenten im Gehirn passiert, ist jedoch durchaus nicht Ungewöhnliches. Eigentlich tritt hier etwas nur zutage, was in der Konstruktion des menschlichen Gehirns von Anfang an angelegt ist: Die Fähigkeit zur Öffnung und Erweiterung der großen Bühne, auf der die von bestimmten inneren Bildern gelenkten Stücke aufgeführt werden.“ (Hüther, 2015. S.108)

Im Folgenden greife ich Aussagen von Verena Kast auf, die in Ihrem Buch „Imagination-Zugang zu inneren Ressourcen finden“ aus therapeutischer Sicht den Sinn und Wert der Arbeit mit Imaginationen beleuchtet:

„Eccles stellt die Fähigkeit zur Imagination an die Seite der Intelligenz, als eine ganz wesentliche Fähigkeit, zu der uns unser Gehirn befähigt. Er ist der Ansicht, dass wir Imagination nicht lernen können, weil sie grundsätzlich

vorhanden ist, dass wir sie aber auch nicht verlieren können, auch nicht im hohen Alter.

Auch wenn wir unsere Fähigkeit zur Imagination nicht lernen müssen, so meine ich, kann man üben, diese Fähigkeit sehr viel bewusster einzusetzen, als wir es üblicherweise tun. Das geschieht etwa im Mentaltraining der Sportlerinnen und Sportler.“ (Kast, 2016, S.25)

„Unsere Vorstellungen sagen deshalb auch immer etwas aus über unsere aktuelle emotionale Gestimmtheit; vergleicht man sie über längere Zeit, geben sie aber auch über unsere größten emotionalen Probleme und Möglichkeiten Auskunft. Wenn es uns gelingt, unsere Vorstellungen zu verändern, können wir auch die damit verbundenen Emotionen beeinflussen, können wir unsere Stimmungen verändern.“ (Kast, 2016, S.24)

2.3. Empfehlungen zur Anleitung von Imaginationen

Was ist für eine effektive Anleitung zu einer Imagination zu beachten?

Die Bilder sollten stets vom Angeleiteten selbst entwickelt und nur angeregt aber nicht steuernd vorgegeben werden.

„Eine von außen geleitete Imagination wirkt nur, wenn sie mit den inneren Vorstellungen des Empfängers übereinstimmt.“ Kretschmar, Tzschaschel, 2014, S.33)

„Ist man zu hell bewusst, so bricht die Fantasie leicht ab; ist man es zu wenig, so schläft man ein. [...]

Der Verstand soll zurücktreten und der Fantasie den Vortritt lassen. [...]. Wirklich ist, was wirkt.“ (C.G.Jung in Kretschmar, Tzschaschel, 2014. S.69)

Jede wirksame Imagination muss eine emotionale Imagination sein. (vgl. C.G.Jung ebenda)

Wenn man innere Bilder in sich auftauchen lässt, dann sollten sie emotional berühren. Man müsse „hautnah spüren, dass das Ganze Wirklichkeit ist, dass es tatsächlich passiert“. (Robert A. Johnson in Kretschmar, Tzschaschel)

Die für eine Imaginationsübung erforderliche Tiefe der Entspannung wird unterschiedlich angegeben. Es gilt eine Überwachtheit abzubauen, damit eine rechtshemisphärische Wahrnehmung eher möglich wird und damit das ganzheitliche Bilddenken angesprochen wird. Bei guter Entspannung werden die Bilder lebendiger, farbiger, emotionaler. Voraussetzung ist immer, dass sich die Imaginierenden in Sicherheit fühlen.

Es empfiehlt sich lt. Kast nach der Imagination die Angeleiteten zur körperlichen Bewegung aufzufordern, weil dadurch die Bilder aufhören, das Bewusstsein zu bestimmen.

Hilfreich ist es, im Anschluss das Gesehene aufzuschreiben oder aufzumalen oder psychodramatisch auf der Bühne darzustellen und zu bearbeiten.

Es sollte (Kast) *nicht zu schnell* über das Erlebte reflektiert werden, damit die Emotion im Erleben nicht verloren geht. Sie ist aber das Wertvolle und für die Entwicklung einer Verhaltensänderung besonders wichtige.

2.3.1. Kontraindikationen

Akute Psychosen und ausgeprägte Zwangssymptomatiken und intensivere depressive Verstimmungen.

Die Gefahr der Imagination sei allerdings nach Ansicht von Kast lange überbewertet worden.

2.4. Anleitungs-und Formulierungsbeispiele

Für eine generelle Entspannung:

„Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich besonders wohl fühlen, besonders wohl gefühlt haben oder sich besonders wohl fühlen könnten. Lassen Sie diese Vorstellung ganz lebendig werden, malen Sie sich aus, wie die Situation sich verändern könnte, dass Sie sich noch wohler fühlen. Genießen Sie die Situation.“

(V.Kast, 2015, S.67)

„Setzen Sie sich so bequem hin, als wollten Sie einen Mittagsschlaf halten. Erlauben Sie sich einfach hier zu sein, in diesem Sessel zu sitzen, und spüren Sie, wie er Sie trägt. Spüren Sie, wie ihr Atem langsam ein-und ausströmt. Die Gedanken kommen und gehen, verabschieden Sie diese mit einem Lächeln und sie fliegen zum Fenster hinaus. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen wandern. Und nach einer Weile, wenn Sie soweit sind, stellen Sie sich bitte vor...“

(Anleitende Sätze für eine Imagination aus dem Berliner Mind Institute)

**Die innere Bühne nach Roger Schaller, (2016, S.59-60)
am Beispiel der Baumimagination: hier ist der eigene Körper die Bühne:**

„Stellen Sie sich so hin, dass es gemütlich ist, die Füße in leichter V-Stellung, Knie entspannen, die Wirbelsäule etwas aufspannen, die Schultern nach außen unten fließen lassen, die Arme loslassen, den Kopf hoch. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Spüren Sie wie die Luft durch die Nase in den Körper kommt, in Brust und Bauch. Und atmen Sie durch den Mund wieder ruhig aus. Stellen Sie sich eine Landschaft vor, die Ihnen gefällt und wo Sie sich wohlfühlen.

Das kann eine Landschaft sein, die Sie kennen, oder eine, die Sie nun gerade erschaffen. Stellen Sie sich in dieser Landschaft einen Baum vor, der Ihnen gefällt. Sie können ihn anschauen – wie sieht er aus? Sein Stamm, seine Krone, seine Umgebung, Und als Baum erleben Sie Ihre Wurzeln, die fest in der Erde vergraben und verzweigt sind. Die Wurzeln, die die Nahrung aus dem Boden aufnehmen. Und der kräftige und flexible Stamm, der eine starke Rinde hat. Und Sie können die Äste fühlen, kräftig verzweigt, immer feiner werdend. Und mit den Blättern oder Nadeln können Sie die Kraft der Sonne aufnehmen. Lassen Sie die Atmung durch den ganzen Baum gehen, von den Blättern zu den Wurzeln und zurück. Und für den Abschluss dieser Baumimagination gönnen Sie sich, als Baum, zwischen Himmel und Erde, einfach etwas Ruhe: da stehen wie ein Baum und nichts tun müssen. Bleiben Sie einen Moment einfach so da. Und nun kommen Sie mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.“

2.5. Die eigenen inneren Bilder kontrollieren, verändern und auch stoppen

Manche inneren Bilder verfolgen uns förmlich. Immer wieder bleiben wir in ihnen hängen. In der Traumatherapie spielt die Bearbeitung dieser Bilder eine große Rolle. Hier möchte ich auf sie im Kontext von Supervision schauen.

Beispiel: Eine Lehrerin berichtet in der Einzelsupervision, dass sie die Situation nicht los werde, in der ein Schüler nach dem anderen Anfang zu kichern und sich die Schüler untereinander hämisch zu grinsen, als sie bei der Rückgabe der Klausur feststellen musste, dass sie sich bei drei Schülern in der Gesamtpunktzahl verrechnet hatte. Ihr sei die Souveränität des Umganges damit total abhanden gekommen. Röte sei ihr ins Gesicht gestiegen und sie habe am liebsten den Raum fluchtartig verlassen wollen, es aber doch nicht getan.

Sie habe riesen Angst vor einer Wiederholung ihrer Ohnmacht in einer solchen Situation.

Das Ereignis sollte klärend und aufdeckend besprochen werden. Dann kann unterstützend, festigend die Imagination eingesetzt werden.

Imagination kann als angstreduzierende Methode eingesetzt werden.

Das innere Bild kann in der Entspannung bewusst verändert werden:

„Stellen Sie sich das Bild an einer Leinwand im Kino vor. Sie haben eine Fernbedienung in der Hand und können es damit verändert. Nehmen Sie zunächst die Farbe heraus. Es ist jetzt schwarz-weiß. Verkleinern Sie es.... Es ist jetzt nur noch ganz klein. Nehmen Sie die Schärfe heraus. Es ist jetzt nur noch verschwommen sichtbar. Schalten Sie es jetzt ab.

Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie sie wollen immer wenn das Bild wieder auftaucht. Nehmen Sie sich die Zeit dafür vor dem Unterricht:“

Immer wieder gibt es negative Vorstellungsbilder von uns selbst. Das äußert sich oft in aussagekräftigen Sätzen, oder hörbaren Einschränkungen in unseren Sätzen:

„Hoffentlich geht es nicht schief. Ich glaube, ich schaffe das nicht.“

Wenn der Klient, der Supervisand solche Sätze äußert kann er erlernen, sich selbst S T O P P zuzurufen und z.B. ein inneres Stoppschild hochhalten. Oder eine innere Stahltür, oder eine Betonwand davorschieben oder vor einer inneren roten Ampel stehenbleiben.

Wird ein positives Bild an die Stelle des negativen geschoben, ist das noch nicht unbedingt nachhaltig und nicht die Lösung, doch allein der Blick auf eine positive Szene unterbricht den destruktiven Zirkel.

Selbst wenn neue Bilder nicht spontan vom Supervisanden eingesetzt werden können, hilft es ihm in der Supervision dabei angenommen und verstanden zu werden. Versorgt zu werden, fördert ggf. schon das Ablassen von destruktiven Wegen und hilft, von der quälerischen Anstrengung ab zu kommen.

Das positive oder zumindest veränderte geschaffene neue Bild verändert dann schon die Stimmung. Die Aufforderung zum Stoppen und die Begleitung beim Neuerschaffen eines Bildes durch eine Therapeutin, eine Supervisorin oder Beraterin begleitet den belasteten Menschen und versorgt ihn wohlthuend. Schon dadurch kann er sich in positivere Bilder hineinbegeben.

Nicht immer gilt es negative Bilder zu beseitigen. Sie können auch angeschaut und im Beschreiben und Verstehen *wichtige Informationen* bringen und den Betroffenen voranbringen. Bsp.eines imaginierten Baumes mit Ästen ohne Laub. Was ist nie gediehen, gewachsen, aufgeblüht in mir?

2.6.1. Erwärmungen mit Imagination

Imagination in der Erwärmungsphase einer (SV-)Sitzung

bei von Ameln, Gerstmann, Kramer (2. Aufl. 2009, S.128) findet sich:

„Die Leiterin bittet die TN, sich für einige Minuten schweigend ein bestimmtes Bild oder eine bestimmte Situation vorzustellen (z.B. ein Foto aus dem Familienalbum). Im Kontext von Teamsupervision z.B. eine Alltagssituation am Arbeitsplatz in der Personalküche, im Lehrerzimmer, ..(Ropers) Die Imaginationen der TN werden anschließend ausgewertet (Wer ist auf dem Foto zu sehen? Wer ist nicht abgebildet? Wie stehen die Personen zueinander? Vor welchem Hintergrund spielt sich die Szene ab usw.) Weitere mögliche Imaginationenobjekte sind:

- *ein Haus, real oder fantasiert (Wie sieht das Haus aus? Wo steht es? Wer wohnt darin?)*
- *eine Kiste, in die man alles hineinpacken kann, das man gerne loswerden möchte (Was wird in die Kiste gepackt?)*

- *ein Brief oder ein Geschenk, das man erhält (Was steht in dem Brief? Von wem ist der Brief/ das Geschenk?)*
- *Ein Umzug auf den Mond (Was kommt ins Gepäck?)*
- *Eine imaginäre Reise mit freier Wahl des Ziels (wohin geht und wie lange dauert die Reise? Gibt es Reisebegleiter?)“*

2.6.2. Weitere Beispiele für Imagination in SV und Coaching

Finden eines inneren Begleiters für SV und Coaching gut geeignet:

In beruflichen Situationen kann ein *innerer Begleiter* z.B. ein früherer geschätzter Lehrer oder Vorgesetzter der Supervisandin, der ein Vorbild für sie war, als stärkend erlebt werden.

Er/sie steht z. B. neben ihr beim Vortrag oder beim Vorstellungsgespräch, geht an ihrer Seite mit in den Raum. In einer Runde sitzt er/sie imaginiert neben ihr, ruhig und stärkend, z.B. auch in der Vorstellung eine Hand stützend am Rücken.

In der angeleiteten Imagination wird das Bild gefunden und verankert. Als Vignette kann es auf der Bühne dargestellt und erprobt werden. „Auf dem Stuhl neben mir sitzt in der Konferenz, in der Prüfung xy“ In der realen Alltags-Situation kann es dann erneut innerlich eingesetzt werden.

Imagination am Schluss einer (SV-)Sitzung

Klaus Lammers (bei Fürst, 2004) schlägt unter dem Thema „Allgemeine Techniken im Psychodrama“ vor, eine Gruppen-Sitzung z.B. mit der Benennung imaginärer Kleidungsstücke am Ende zu beschließen. Oder der Nennung eines Mottos, das jetzt auf dem eigenen T-Shirt stehen könnte. Oder einer imaginierten Geschenkübergabe an ein anderes Gruppenmitglied oder das Hineinlegen von Symbolen in einen Koffer in der Mitte auf dem Boden, die für das stehen, was an Erkenntnissen oder anderem von jedem Einzelnen mitgenommen wird.

Literatur

- Kretschmar, Tzschaschel, Die Kraft der inneren Bilder nutzen, Verlag Südwest, 1. Auflage 2014
- Hüther, Gerald, Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck und Ruprecht, 9. Auflage, 2015, Göttingen
- Schaller, Roger, Stellen Sie sich vor, Sie sind..., Verlag Hogrefe, 2. Auflage, 2016
- von Ameln, Gerstmann, Kramer, Psychodrama, Springer Verlag, 2. Aufl. 2009
- Kast, Verena, Imagination-Zugänge zu inneren Ressourcen finden, Verlag Patmos, 2. Auflage 2016
- Lammer, Klaus in Fürst, Ottomeyer, Pruckner, Psychodramatherapie, 2004, Facultas Verlag, S.242