

# SupervisionsJournale

zur „Integrativen Bewegungstherapie“ der EAG – FPI

*Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie  
und bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheitsförderung*

begründet 1990 von *Anne Schubert, Apostolos Tsomplektis, Hilarion G. Petzold, Martin J. Waibel*

**Materialien herausgegeben durch den Prüfungsausschuss von  
Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und  
Kreativitätsförderung (EAG – FPI)**

*Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold,*

*Dr.med. Susanne Orth-Petzold, Dipl.-Sup., MSc.*

*Dr.phil. Dr.päd. Hans-Christoph Eichert, Dipl.-Sup., Dipl.-Psych.*

*Dipl.-Päd. Ulrike Mathias-Wiedemann,*

*Bettina Mogorovic, MSc*

in Verbindung mit:

**Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.)**

© **FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.**

**Copyrightinweis:** Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-42499 Hückeswagen. Auch der auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung

**Ausgabe 01/2021**

**Budōbasiertes Coaching  
Ein Weg zur Selbstentwicklung**

*Hermann Ludwig, Hannover \**

---

\* Aus der **Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung** (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, *Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc* Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>) sowie der **„Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“**, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: [info@ibt-verein.de](mailto:info@ibt-verein.de), Leitung: *Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover.*  
EAG-Weiterbildung *„Budothérapie im Integrativen Verfahren“*.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Kurzdarstellung des Settings</b>	<b>2</b>
<b>2. Kontaktaufnahme</b>	<b>2</b>
<b>3. Budō und Integrative Budōtherapie</b>	<b>2</b>
<b>4. Prozessdaten</b>	<b>4</b>
<b>5. Fragestellung/Auftrag</b>	<b>4</b>
5.1. Beraterische Fragestellung	4
5.2. Ziele und Erwartungen	4
<b>6. Kontext der Klientin</b>	<b>5</b>
6.1. Arbeitsfeld	5
6.2. Profil der Klientin	6
<b>7. Prozessdiagnostische Erhebungen</b>	<b>8</b>
7.1. Intersubjektive Beziehungsqualität	8
7.2. Stressbewältigungsstrategien	9
<b>8. Verlaufsprotokolle der einzelnen Sitzungen</b>	<b>9</b>
8.1. Sitzung vom 04.08.2017	9
8.2. Sitzung vom 11.11.2017	11
8.3. Sitzung vom 10.02.2018	14
8.4. Sitzung vom 05.05.2018	16
8.5. Sitzung vom 29.09.2018	18
8.6. Sitzung vom 10.11.2018	21
8.7. Sitzung vom 23.03.2019	23
8.8. Sitzung vom 18.05.2019	26
8.9. Sitzung vom 09.08.2019	28
8.10. Sitzung vom 15.11.2019	29
<b>9. Analyse des gesamten Coachingprozesses</b>	<b>31</b>
9.1. Aus Sicht des Coachs	31
9.2. Aus Sicht der Klientin	33
<b>10. Anhang</b>	<b>34</b>
<b>11. Zusammenfassung / Summary</b>	<b>35</b>
<b>12. Literaturverzeichnis</b>	<b>36</b>

## 1. Kurzdarstellung des Settings

Das Coaching fand in den Räumen des Instituts für Budōtherapie, Teichstraße 2 in 30449 Hannover statt. Im Institut befinden sich zwei Therapieräume unterschiedlicher Größe, die hell und einladend gestaltet sind. Da die Termine jeweils samstags stattfanden, wodurch die Praxis in der Regel nicht von anderen Kollegen benutzt wurde, standen beide Räume zur Verfügung, so dass auch für Bewegungsabläufe, die etwas mehr Platz erforderten, ausreichend Raum vorhanden war.

Da die Klientin eine lange Anfahrt hatte (ca. 2 Stunden), vereinbarten wir pro Termin drei Stunden mit einer Pause nach der Hälfte der Zeit. Wir planten zunächst alle vier bis sechs Wochen einen Termin über einen Zeitraum von 1-2 Jahren. Aus Kostengründen aber (Kosten für die Zugreise und Supervision) fanden die Termine schließlich alle zwei bis drei Monate statt.

## 2. Kontaktaufnahme

Ich lernte Friederike<sup>1</sup> im Rahmen einer budōtherapeutischen Weiterbildungsgruppe kennen, die mein Kollege Frank Siegele und ich an der Europäischen Akademie für psychosozial-ökologische Gesundheit und Kreativitätsförderung (EAG) leiteten und an der Friederike teilnahm. Sie berichtete von häufig auftretenden Konflikten mit Schülerinnen und Schülern<sup>2</sup>, die dann nicht selten in einem Machtkampf kulminierten. Die budōtherapeutische Herangehensweise an solche Konflikte einerseits wie auch die positiven Selbsterfahrungen im Rahmen dieser Weiterbildung andererseits, veranlassten Friederike dazu, nach einem weiterführenden budōbasierten Coaching zu fragen. In diesem Coaching war der Einsatz der Budōelemente zwar zentral, aber es kamen durchaus auch andere Methoden aus der Integrativen Therapie respektive dem Integrativen Coaching zur Anwendung.

## 3. Budō und Integrative Budōtherapie

*Budō* ist der Oberbegriff für japanische Kampfkünste, die sich wiederum aus den alten japanischen Kriegskünsten (Bujutsu) entwickelten. In der Edo-Periode (1603-1868) wurde Japan politisch weitgehend geeint und befriedet. Insbesondere die Samurai (der Kriegsadel) verloren in dieser Zeit ihre primäre Aufgabe, den Militärdienst, und wurden zunehmend mit zivilen Aufgaben betraut. Das Üben der Kampfkunst führten die Samurai allerdings zunächst weiter. Durch den Einfluss von religiösen und weltanschaulichen Strömungen (z.B. Daoismus, Konfuzianismus, Shinto und Zen-Buddhismus) entwickelten sich aus den ehemaligen Kriegstechniken Kunstformen: die Kampfkünste (Dioszeghy-Krauß, 2014, S. 86ff)

Ein entscheidendes Merkmal der Kampfkünste ist das Konzept des Weges (Do). Mit dem *Weg* ist hier der *Weg durch das Leben*, der *Lebensweg* gemeint. Das bedeutet, die Ausübung

---

<sup>1</sup> Die Daten dieses Journals wurden insgesamt anonymisiert. Der Name wurde geändert und weitere Daten verfremdet, um keine Rückschlüsse auf die echte Person zu ermöglichen. Außerdem wurde die ausdrückliche Zustimmung der Klientin für die Beschreibung des Coaching-Prozesses im Rahmen dieses Supervisionsjournals eingeholt.

<sup>2</sup> Im weiteren Verlauf der Arbeit werden die männliche und weibliche Form abwechselnd und gleichberechtigt gebraucht, um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen.

einer Kampfkunst (oder auch anderer Künste wie die Teezeremonie, Cha Do oder das Blumen arrangieren, Kwa Do) soll uns auf unserem *Lebensweg* weiterbringen, soll zur persönlichen Entwicklung beitragen. Denn man geht davon aus, dass die Ausübung einer Tätigkeit, wie der Kampfkunst, eine über diese spezielle Tätigkeit hinausgehende fördernde Wirkung hat, im weitesten Sinne also der Persönlichkeitsentwicklung dient (ebd).

Die *Integrative Budōtherapie* ist eine leib- und bewegungstherapeutische Methode, die in der Psycho- und Sozialtherapie, in der Pädagogik und Erwachsenenbildung sowie im Coaching zur Anwendung kommt (Höhmann-Kost & Siegele, 2004). Sie fußt auf einem komplexen Verständnis des menschlichen Daseins, wie es von H.G. Petzold und Mitarbeiterinnen im Konzept des „informierten Leibes“ ausgearbeitet und klinisch angewandt wurde (Petzold H. , 2000j). Als „Sonderform“ der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (Petzold H. , 1996a) greift sie wesentliche Konzepte der traditionellen Kampfkünste auf (z.B. das Konzept des Weges, Do) und stellt gleichzeitig Verbindungen und Anschlüsse an Konzepte abendländischen Denkens und westlicher Psychotherapie her beziehungsweise integriert diese mit einer „Philosophie des Weges“ (Petzold & Orth, 2009). Dies ist insbesondere für die Anwendung der Integrativen Budōtherapie im klinischen und beraterischen Kontext von Bedeutung. Denn die traditionellen Kampfkünste und ihre Konzepte haben sich in einem kulturgeschichtlichen Zusammenhang entwickelt, der den modernen westlichen Menschen sehr fremd ist. Insofern bedürfen diese Konzepte „einer Transponierung in moderne Kontexte [...] damit er (der westliche Mensch, Erg. des Verf.) den „Weg“ (do) einer fernöstlichen Kampfkunst für sein Leben in seinem so gänzlich anderen kulturellen Kontext in sinnvoller Weise aufgreifen, nutzen und von seiner Substanz profitieren kann.“ (Petzold, Bloem, & Moget, 2004, S. 71).

So können beispielsweise durchaus Parallelen gezogen werden zwischen dem Konzept des *Weges* (do) und der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (life span developmental approach) (Baltes, 1990 und Petzold 2003a, S. 515-605) oder der Philosophie der Lebenskunst und der Oikeiosis der Stoiker (z.B. Seneca) (Petzold H. , 2019). Darüber hinaus orientiert sich der Einsatz der Methode an den Kenntnissen unterschiedlicher Forschungsfelder. Beispielhaft seien hier die Sportwissenschaft und Sportmedizin, die Aggressionsforschung sowie die Psychotherapie genannt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Integrative Budōtherapie – auch in seiner Anwendung im Bereich des Coachings – auf folgenden Ebenen wirksam werden kann (Petzold, Bloem, & Moget, 2004, S. 75):

- der körperlichen Ebene (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit)
- der emotionalen Ebene (Regulation des Affektlebens, Kontrolle von Aggression und Furcht, Kultivierung von Gelassenheit, Großherzigkeit, Freude etc.)
- der volitiven Ebene (Entscheidungsfähigkeit und -kraft, Durchhaltefähigkeit, Überwindung von Unsicherheit, Schwäche und Verzagtheit, Entwicklung von Willen)
- der geistigen Ebene (Überschau, Wissenserwerb, Einsicht und Verstehen, meditative Kontemplation)
- der sozialen Ebene (Vertrauen und Zuverlässigkeit, Achtsamkeit für den Anderen, Sorge um Schwächere, Gemeinschaftsgefühl)
- der ethischen Ebene (Auseinandersetzung mit Werten und ethischen Fragestellungen, Kultivierung von Tugenden durch Arbeit an sich selbst und Arbeit in und an Beziehungen, Engagement für Frieden und Gerechtigkeit...)

## 4. Prozessdaten

Auftragsbeginn: 04.08.2017

Termine: 11.11.2017; 10.02.2018; 05.05.2018; 29.09.2018; 10.11.2018; 23.03.2019; 18.05.2019; 09.08.2019

Auftragsende: 15.11.2019

Somit fanden insgesamt 10 Termine statt.

## 5. Fragestellung/Auftrag

### 5.1. Beraterische Fragestellung

Friederike berichtete schon im Rahmen der budötherapeutischen Weiterbildungsgruppe über Konflikte, die immer wieder mit Schülerinnen entstanden und dann in einer Art „Machtkampf“ endeten. Sie fühle sich dann ohnmächtig und verliere ihre Souveränität, was nicht selten dazu führe, dass sie mit ihren Schülern im Streit auseinander ging, dass es zu grenzverletzendem Verhalten kam oder die Schulleitung den Streit schlichten musste. Manchmal werde sie in Konflikt- oder Stresssituationen auch hektisch und gerate in Unruhezustände, die auch die Schüler bemerkten. Darüber hinaus fühle sie sich auch in Konflikten mit Kolleginnen und Kollegen unsicher.

Die zentrale Frage, die sich hieraus ergibt, ist: Was können wir tun, damit Friederike Konflikte mit Schülern oder Kollegen souveräner handhaben kann? Allgemeiner formuliert: Wie kann die Klientin ein Gefühl von „Selbstsicherheit und persönlicher Souveränität“ (Petzold & Orth, 2014) entwickeln, das auch Auseinandersetzungen mit anderen Menschen standhält? Konflikttheoretisches Wissen ist dabei erforderlich (Petzold H. , 2003b).

### 5.2. Ziele und Erwartungen

Grundsätzlich lassen sich innerhalb eines Coachingprozesses Ziele auf verschiedenen Ebenen und mit unterschiedlicher Reichweite definieren. Weitreichende Ziele leiten sich vom theoretischen Überbau eines Therapie- bzw. Coachingverfahrens (Metatheorie) oder von gesellschaftlichen Vorstellungen, Werten und Normen ab und sind meist individuumsunabhängig. Sie bestimmen unser beraterisches Handeln implizit oder explizit mit (Petzold, Leuenberger, & Steffan, 1998). Für den hier beschriebenen Coachingprozess sind vor allem von Bedeutung (Petzold H. , 2003a; Orth & Petzold, 1995b):

- die Entwicklung und Erweiterung von Kompetenzen sowie von Performanzen/Handlungsmöglichkeiten (enlargement)
- die Daseins- oder Lebensbewältigung im Sinne eines copings und creatings (Petzold H. , 1997), um den Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen (z.B. schwierige Klientel, knappe personelle Ressourcen) zu erleichtern.
- die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmtheit (empowerment)

Neben diesen weitreichenden Zielen sind Grob- und Feinziele zu definieren. Friederike konnte diese – auch aufgrund ihrer Vorerfahrung in der Weiterbildungsgruppe – präzise formulieren. Hierdurch war die persönliche Bedeutsamkeit der Ziele gewährleistet, wodurch sie eine gute Verhaltenswirksamkeit erhielten (Petzold, Leuenberger, & Steffan, 1998). Im Einzelnen sind hier folgende zu nennen:

- *Ich möchte sicherer im Umgang mit Konflikten werden*
- *Ich möchte ernst genommen werden*
- *Ich möchte budötherapeutische Übungen lernen, die mich sicherer machen*

Ein wichtiges Bedürfnis, das hinter diesen Zielen steckt, ist wohl – etwas allgemeiner formuliert – die Entwicklung von Selbstsicherheit oder anders gesagt: den eigenen Gefühlen trauen zu können. Vor diesem Hintergrund bietet der budötherapeutische beziehungsweise leibtherapeutische Ansatz durchaus Vorteile, da es hier immer auch um die Förderung des „eigenleiblichen Spürens“ (Schmitz, 2008) geht, das als Grundvoraussetzung für die Wahrnehmung von Bedürfnissen und Gefühlen gelten kann. In der Budötherapie fördern wir das eigenleibliche Spüren zunächst unspezifisch durch die Arbeit an der Körperhaltung, durch das Erlernen von bestimmten Bewegungstechniken, durch die Verbesserung der Körperkoordination insgesamt. Hiermit wird die Wahrnehmung somatischer Informationen aus Muskeln, Sehnen, Gelenken, dem viszeralen und vestibulären System geschult. Darüber hinaus wird im Sinne einer „Komplexen Achtsamkeit“ (Petzold, Moser, & Orth, 2012) die Wahrnehmung körperlicher Reaktionen auch an die „dazu gehörigen“ emotionalen Befindlichkeiten rückgebunden (Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2013).

## 6. Kontext der Klientin

### 6.1. Arbeitsfeld

Friederike arbeitet zu 75% an einer kleinen Förderschule für die Förderbedarfe soziale und emotionale Entwicklung sowie Lernen. Sie ist von Beruf Hauswirtschafterin und unterrichtet Schülerinnen im Bereich Arbeitslehre. Ein Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der Herstellung kleiner Speisen für den Schulkiosk. Dies umfasst auch die Planung, Kalkulation und den Einkauf der Lebensmittel. Außerdem sind Fragen der Ernährungslehre, die Gestaltung von Arbeitsabläufen und auch Hygienemaßnahmen wichtig. Sie ist gut in das Lehrerkollegium integriert, fühlt sich in ihrem Arbeitsfeld wohl und arbeitet in ihrem Bereich überwiegend alleine, wird aber teilweise von Kolleginnen oder Praktikanten unterstützt.

Zentrale Stressoren, die Friederike immer wieder verunsichern, sind Zeitdruck, Konflikte von und mit Schülerinnen oder auch mit Kolleginnen. Grundsätzlich sollen die Speisen für den Schulkiosk zur Pause fertig sein. Das erfordert ein konsequentes und zeitlich gut abgestimmtes Arbeiten. Für die Schüler mit Entwicklungs- und Lernschwierigkeiten ist dies schon eine große Herausforderung, die auf Lehrerinnenseite viel Geduld, Zuspruch und Gelassenheit erfordern. Kommen dann Konflikte der Schüler untereinander oder zwischen Friederike und Schülern hinzu, dann droht der Zeitplan durcheinander zu geraten. Darüber hinaus entstehen manchmal Konflikte mit Lehrerkolleginnen, die sie in der Küche unterstützen. Insbesondere, wenn diese sich nicht an Arbeitsstandards bzw. Hygienerichtlinien halten, wie Schürze und Haube aufsetzen.

Wichtig zu erwähnen sind auch die Entwicklungen des Feldes Schule/Förderschule auf der Meso- und Makroebene, die einen sehr konkreten Einfluss auf Friederikes berufliche Situation haben und sich zu einem weiteren bedeutenden Stressfaktor entwickelten (Linz, Ostermann, & Petzold, 2008). Aufgrund der gesetzlichen Verankerung von inklusiver Schulbildung wurden in den vergangenen Jahren zunehmend mehr Schüler mit Beeinträchtigungen auch an Regelschulen – inklusive sonderpädagogischer Betreuung durch Förderschullehrer – unterrichtet. Dies hatte sinkende Schülerzahlen an Friederikes Schule zur Folge, was dazu führte, dass ihre Stelle immer wieder auf dem Prüfstand stand.

Im Verlauf des Coachings wurde sie schließlich mit 12 Stunden an eine weitere Förderschule mit den Förderschwerpunkten Sprache, Lernen sowie körperlicher und motorischer Entwicklung versetzt. Auch hier ist sie offiziell als Hauswirtschafterin eingesetzt. Tatsächlich aber wird sie mit einem Umfang von 9 Stunden einer Klasse zugeteilt und soll hier die schwächeren Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung des Unterrichtsstoffes unterstützen. Inoffiziell wird sie folglich als Inklusionshelferin beschäftigt. Dieser Zwiespalt zwischen offiziellen und inoffiziellen Aufgaben führt zu Intransparenz und Unsicherheiten bei der Klientin wie auch beim Klassenlehrer. Hinzu kommt, dass sie den Klassenlehrer zeitweise vertreten und komplette Unterrichtsstunden alleine übernehmen muss. Da sie für solche Aufgaben nicht ausgebildet ist, fühlt sie sich unsicher, was die Schüler wiederum merken und dann sehr unruhig werden. Das alles führte zeitweise zu starken Überforderungsgefühlen und einem hohen Stresserleben.

## 6.2. Profil der Klientin

Die wesentlichen Persönlichkeits- bzw. Identitätsmerkmale der Klientin sollen hier kurz anhand der „Säulen der Identität“ (Petzold H. , 2003a, S. 994f.) beschrieben werden.

*Leiblichkeit:* Friederike ist eine 53-jährige Frau mit kurzen, dunkelblonden Haaren. Sie ist meist sportlich-leger und funktionell gekleidet und wirkt eher burschikos. Man hat den Eindruck, dass sie eine „Macherin“ ist, eine Frau, die nicht lange zögert, sondern handelt und Dinge aktiv angeht, die durchaus im Leben zurechtkommt. Auf der anderen Seite taucht immer wieder eine tiefe Unsicherheit auf, die in Konflikten bisweilen zu einem hilflosen und unreflektierten Handeln führt. Für sie fühle sich das so an, als wenn sie mit Armen und Beinen wild zappeln würde. Durch diesen Aktionismus überspielt sie vermutlich ihre Unsicherheit und Machtlosigkeit und sie hat das Gefühl, nicht handlungsunfähig zu sein. Ihre Unsicherheit zeigt sich aber nicht nur oberflächlich in alltäglichen Konflikten, sie zeigte sich in der Vergangenheit auch in der Frage nach der eigenen sexuellen Orientierung.

*Soziales Netzwerk:* Die Klientin ist ledig, lebt alleine und hat keine Kinder. Eine Beziehung hat sie während der Zeit des Coachings nicht. Sie hat guten Kontakt zu ihrer Nichte, der Tochter ihres Bruders und verbringt immer wieder einmal Tage mit ihr gemeinsam. Ihr familiales Netzwerk scheint dennoch nicht sehr ausgeprägt zu sein, da sie ihre Geschwister – bis auf ihren Bruder – lediglich einmal erwähnt. Ihr amikales Netzwerk dagegen scheint besser ausgebildet zu sein. Sie hat mehrere Freundinnen, über die sie zwar kaum berichtet, die sie aber erwähnt und mit denen sie offenbar auch Probleme besprechen kann. Sie vernetzt sich gut über ihre Hobbys und andere Aktivitäten wie z.B. Töpfern und Kampfkunst. Da sie Freundinnen und Familienmitglieder in der ganzen Zeit dennoch kaum erwähnt, entsteht bei mir der Eindruck, dass viele Beziehungen eher lose und oberflächlich sind.

*Arbeit/Leistung/Freizeit:* Friederike ist ausgebildete Hauswirtschafterin und arbeitet als Quereinsteigerin im Schuldienst. Da sie keine pädagogische Ausbildung hat und vor Jahren einen Teil einer Prüfung für den Quereinstieg nicht bestanden hat (trotzdem hat man sie nach einer ersten Ablehnung in den Schuldienst übernommen), fühlt sie sich ihren Kolleginnen gegenüber manchmal unzulänglich und nicht gut genug. In der einen Schule, in der sie schon länger tätig ist, fühlt sie sich dennoch einigermaßen gut integriert und macht ihre Arbeit gerne. Sie arbeitet dort eigenverantwortlich mit den Schülerinnen und Schülern. Ihre Stärken liegen insbesondere in der Organisation und Durchführung von Projekten wie beispielsweise Marmeladen mit den Schülerinnen kochen, Backen oder ähnliches. Die Arbeit an der zweiten Schule, an die sie während unseres Coachings mit 12 Stunden pro Woche abgeordnet wurde, verunsichert sie und schwächt die „Säule“ Arbeit/Leistung/Freizeit.

Friederike ist jedoch in der Lage, sich hier über ihre Freizeitaktivitäten wie Töpfern, Malen oder Kampfkunst zu stabilisieren. Neben ihrem Hang zum Perfektionismus kommt hier auch ihre Kreativität zur Geltung, die ein wichtiger stabilisierender Faktor in ihrem Leben ist. Ebenso drückt sich in diesen Aktivitäten wie auch in ihrem Verlangen, sich persönlich und beruflich weiterzubilden (z.B. Weiterbildung in Budötherapie und Focussing), eine hohe Lernbereitschaft aus, die eine weitere wesentliche Ressource ist.

*Materielle Sicherheit:* Die Klientin hat ein geregeltes Einkommen, sodass finanziell keine Unsicherheiten bestehen. Sie lebt in einer Mietwohnung in einer dörflichen Gegend in Nordhessen und fühlt sich in ihrem Wohnort und in der umgebenden Natur sehr wohl. Neben ihrer Wohnung hat sie bei einem Bekannten noch einen Bauwagen für ihre Töpferarbeiten gemietet, wo sie ungestört töpfern kann. Die Töpferarbeiten verkauft sie manchmal auf kleineren Ausstellungen oder im Rahmen von Veranstaltungen

*Werte und Normen:* Friederike hat einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst bei gleichzeitiger Neigung, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Der hohe Leistungsanspruch kann einerseits aus der Biografie der Klientin erklärt werden, andererseits fördert das System Schule mit den üblichen Leistungsbewertungen wie auch den oft hohen Anforderungen an das Lehrpersonal diesen Anspruch. Das führt mitunter zu erheblichen Frustrationen, wenn ihr Aufgaben nicht so gelingen, wie sie sich das vorgestellt hat und schränkt ihre Selbstwirksamkeitserwartungen gelegentlich erheblich ein

Auf der anderen Seite bildet ihr Glaube eine wichtige Stütze in ihrem Leben. Gerade in schwierigen Situationen, in denen sie mit sich selbst hadert, hat sie das Gefühl, dass eine höhere Macht sie durchs Leben lenkt. Sie glaubt auch, dass Gott viel Gutes in ihr angelegt hat, welches sie durch ihr Handeln zum Ausdruck bringen kann. Dies vermittelt ihr – auch in unsicheren Situationen – Sicherheit und eine gewisse Stabilität. Kritisch möchte ich anfügen, dass in dieser Vorstellung auch die Gefahr liegt, eine starke externale Kontrollüberzeugung (Rotter, 1966) zu entwickeln, weil das Gute, die eigenen Ressourcen und Potenziale dann möglicherweise als gegeben und wenig beeinflussbar erscheinen können.

Neben den „Säulen der Identität“ soll das Profil der Klientin auch noch mit Hilfe einiger wichtiger *biografischer Daten* beschrieben werden. Denn die Biografie liefert nicht selten Anhaltspunkte für die typischen sensorischen, motorischen, emotionalen, volitiven, kognitiven und sozial-kommunikativen Stile der Klienten (Petzold H. , 2000j).

Friederike wurde 1964 geboren und ist zu Beginn des Coachings 53 Jahre. Ihr Vater sei bereits früh tödlich verunglückt, sodass ihre Mutter 5 Kinder alleine „durchbringen“ musste. Alle mussten irgendwie funktionieren, wodurch die familiäre Atmosphäre wenig freudvoll war. Auch ihre Oma hatte ihren Mann im Krieg verloren. Und auch sie hat diese Situation alleine durchgestanden.

Ein weiterer entscheidender Einschnitt in ihrem Leben ist der sexuelle Missbrauch durch ihren Bruder ungefähr in der Zeit zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr. Ihr Bruder war etwa 12 bis 14 Jahre alt. Hier scheint durchaus ihre Unsicherheit in der Wahrnehmung der eigenen Gefühle begründet zu sein und auch das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Sie habe sich einmal schriftlich mit ihrem Bruder über die Vorfälle von damals ausgetauscht, aber vieles sei eben auch noch offen.

Zu erwähnen ist auch eine Phase der sexuellen „Orientierungslosigkeit“. Friederike hatte sich vor Jahren in eine Kollegin verliebt, berichtet auch von einem „coming out“, stellte aber



später fest, dass sie doch heterosexuell sei und hatte in den letzten Jahren eine Beziehung mit einem verheirateten Mann.

## 7. Prozessdiagnostische Erhebungen

### 7.1. Intersubjektive Beziehungsqualität

Die Beziehungsgestaltung kann mit Hilfe unterschiedlicher Perspektiven und Modelle beschrieben werden: sozialpsychologische Modelle, Modelle der Integrativen Therapie und psychodynamische Modelle (Petzold & Müller, 2007).

Aus der sozialpsychologischen Perspektive wäre zunächst zu fragen, ob und wie gut es im Coachingprozess gelungen ist, dem intrinsischen Bedürfnis nach Nähe, nach „Zugesellung“ (Affiliation, ebd.) zu entsprechen. Dies ist insgesamt gut gelungen. Die Beziehung war von Freundlichkeit, Offenheit und Vertrauen geprägt. Hilfreich war hier die Tatsache, dass Friederike mich über die Budötherapieausbildung schon kannte. In dieser Ausbildung ist das Konzept der Konvivialität als Kunst des Zusammenlebens und als Grundhaltung eines Konfliktmanagements, das vom Respekt vor der „Andersheit des Anderen“ (Levinas, zit. in Petzold, 1996k) und von der „Sorge um die Integrität“ des Anderen (Sieper, Orth, & Petzold, 2010) geprägt ist, ein wesentlicher Bestandteil. Insofern war hier schon eine gute und stabile Basis für eine Zusammenarbeit „auf Augenhöhe“ gelegt.

Darüber hinaus waren – aus der Perspektive der Integrativen Therapie – die *Kontakte* mit der Klientin von gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Sie ließ sich gut auf meine Interventionen und Vorschläge ein, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse, Grenzen oder Interessen aus dem Blick zu verlieren. So entstanden *Begegnungen*, die von gegenseitiger Empathie und Berührtheit geprägt waren und letztendlich eine tragfähige und vertrauensvolle *Arbeitsbeziehung* ermöglichten.

Legt man die psychodynamische Sichtweise der Beziehungsgestaltung mit den Aspekten Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand zugrunde, so kann die Beziehung folgendermaßen beschrieben werden. Die alten Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit aufgrund ihres sexuellen Missbrauchs waren in manchen unserer Sitzungen spürbar. Sie wurden einerseits immer wieder in ihren Konflikten mit Schülerinnen und Kolleginnen reaktualisiert und wurden dadurch zum Thema in unseren Gesprächen. Gleichzeitig führte dies zu einem unausgesprochenen Bedürfnis, solche Gefühle in unseren Interaktionen zu vermeiden, wodurch für Friederike ein selbstbestimmtes Verhalten im Sinne eines „protektiven Widerstands“ (Petzold & Müller, 2007) wichtig wurde. Deutlich wurde das beispielsweise bei ihrem Wunsch das Coaching zu beenden, den sie mir kurz vor dem Ende der letzten Stunde mitteilte, wodurch kaum eine Möglichkeit blieb, das Für und Wider gemeinsam zu erörtern.

Meine eigenen Resonanzen auf Friederike äußerten sich in einem Schutzbedürfnis, das stark davon bestimmt war, dass sie möglichst nicht wieder in Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht gelangt, auch in unserem Coaching nicht. Darüber hinaus verspürte ich Ärger und manchmal auch Wut, wenn sie von Situationen berichtete, in denen sie ausgenutzt wurde, wenn sie beispielsweise in der Schule für Tätigkeiten herangezogen wurde, die nicht ihrem Auftrag oder auch ihrer Qualifikation entsprachen und dadurch in ein enormes Stresserleben geriet.

## 7.2. Stressbewältigungsstrategien

Friederikes vorherrschende Strategie, mit Stresssituationen und hohen Anforderungen umzugehen, besteht in der Anpassung an die Situation (*adaptive Coping*), sich irgendwie mit der Situation zu arrangieren, ohne sie zu hinterfragen (Petzold & van Wijnen, 2010). Das Problem sucht sie prinzipiell eher bei sich und nicht bei anderen. In direkten Auseinandersetzungen mit Kolleginnen geht sie manchmal im Sinne eines *aggressiven Copings* (ebd.) in die Konfrontation und spricht Kollegen, mit denen sie etwas zu klären hat, direkt an. Gelegentlich versucht sie, ihre berufliche Situation auch mit kreativen Projektideen zu verändern, ganz im Sinne eines *creative adjustment*, „ein kreatives Einpassen in vorfindliche Gegebenheiten unter erfindungsreicher Ausnutzung der gegebenen Möglichkeiten“ (ebd.). Allerdings kommen solche Creatingstrategien bisher nicht oder nur sehr selten zur praktischen Umsetzung.

## 8. Verlaufsprotokolle der einzelnen Sitzungen

### 8.1. Sitzung vom 04.08.2017

*Reflexion:* Im ersten Teil des Erstgesprächs berichtet die Klientin, dass sie an ihrem Arbeitsplatz, einer Förderschule für die Förderbedarfe soziale und emotionale Entwicklung sowie Lernen, immer wieder in Konflikte mit Schülerinnen gerät, die dann oft in einer Art Machtkampf enden. Sie hatte solche Konflikte schon in der budötherapeutischen Weiterbildung bearbeitet. Meistens geht sie als „Verliererin“ aus diesen Kämpfen hervor, was ein Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit bei ihr hinterlässt. Sie fühle sich dann nicht mehr souverän. Ähnliches geschieht auch oft in der Auseinandersetzung mit manchen Kolleginnen, die ihr ab und zu in der Küche helfen. Sie unterlaufen beispielsweise ihre Anweisungen bezüglich der Hygienevorschriften (z.B. Kochmütze und -schürze tragen), obwohl diese Pflicht sind, sowohl für die Schüler als auch für das Personal. Sie traue sich in solchen Situationen nicht, die Kolleginnen zu bitten, die Vorschriften einzuhalten. Auch hier erlebt sie einen deutlichen Souveränitätsverlust.

Sie denkt, dass der Themenkomplex Macht-Ohnmacht-Hilflosigkeit auch aufgrund ihrer Biografie ein zentraler in ihrem Leben ist, da sie im Alter zwischen 7 und 10 Jahren von ihrem Bruder missbraucht wurde. Ihr Vater sei früh tödlich verunglückt, die Mutter sei dann mit mehreren Kindern alleine und zum Teil überfordert gewesen. Ihr Bruder (er war ca. 12-14 Jahre) habe sie dann irgendwann zu sexuellen Handlungen überredet. Damals hatte sie schon das Gefühl, dass das nicht richtig gewesen sei, konnte sich aber auch nicht dagegen wehren.

Für mich als Coach war die Erzählung vom Missbrauch in der ersten Stunde überraschend, da sie große Offenheit und Vertrauen erforderte, das wir – nach meiner Einschätzung – noch nicht aufbauen konnten. Andererseits hatte sie das Thema offenbar auch schon in vorherigen Therapien besprochen und sich auch schon mit ihrem Bruder selbst darüber ausgetauscht, so dass es für sie nicht das erste Mal war, dass sie darüber erzählt hatte. In Friederikes Vorgehen kommt aber auch ihre souveräne, selbstbestimmte Seite zum Vorschein. Der Persönlichkeitsanteil, der Dinge aktiv angeht, die „Macherin“, wie sie im Kapitel 6.2. kurz beschrieben wurde und die letztendlich eine ganz wesentliche Ressource für ihren Entwicklungsprozess darstellte.

*Zielfindung:* Vor dem Hintergrund der oben beschriebenen Schilderungen einigten wir uns schnell auf das Ziel dieser Stunde: Übungen erlernen, die Sicherheit vermitteln und Ohnmachtsgefühle reduzieren. Mit diesem Vorgehen wählten wir bewusst einen bottom-up-

Ansatz (from muscle to mind), bei dem über einen übungszentrierten Modus der Körperarbeit alternative Verhaltens- und Haltungsmuster geübt werden, die wiederum den Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit unterstützen (Waibel, Petzold, Orth, & Jakob-Krieger, 2009; Ledoux, 2001)

*Prozessbeschreibung:* Ich wähle als Übung zunächst einen Angriff mit einem Kurzstab (Escrimastab). In diesem Fall führt der Angreifer den Stab von oben direkt in Richtung Kopf des Gegenübers. Dieser Angriff ist symbolisch für die Situationen, in denen sich Friederike hilflos und ausgeliefert fühlt. Grundsätzlich werden die Bewegungen immer sehr langsam, quasi in Zeitlupe durchgeführt, um ein „eigenleibliches Spüren“ bei diesen Übungen zu ermöglichen (Schmitz, 2008). Wir schauen zunächst, wie der simulierte Angriff auf sie wirkt und ob er etwas von der Hilflosigkeit und Ohnmacht aufruft, die sie oft spürt, ohne sie dabei zu überfordern oder gar alte traumatische Erlebnisse zu triggern. Gerade im Umgang mit Missbrauchsopfern oder Opfern anderer körperlicher Gewalt ist dies unbedingt zu beachten und sorgfältig abzuwägen, da sonst Re-Traumatisierungen entstehen können. Da der Klientin ähnliche Übungen aus der budötherapeutischen Weiterbildung schon bekannt waren, schien mir die Wahl unproblematisch.

Als nächstes üben wir eine Abwehrtechnik für diesen Angriff. Diese besteht darin, dass der Verteidiger dem Angreifer einen Schritt entgegen geht und den Stab mit einem Arm abwehrt. Der Schritt erfolgt dabei nicht direkt nach vorne, sondern etwas seitlich versetzt, so dass man aus der Angriffslinie heraustritt. Der Abwehrarm wird dabei weit nach vorne-oben gestreckt, so dass der Stab schon zu Beginn der Abwärtsbewegung an Arm und Körper vorbeigeleitet werden kann. Gleichzeitig erfolgt ein zweiter Schritt mit einer halben Körperdrehung (Tai sabaki). In der Endposition steht der Verteidiger Schulter an Schulter neben dem Angreifer, beide blicken in die gleiche Richtung.

Wir experimentieren mit diesem Bewegungsablauf dergestalt, dass wir die Rollen von Angreifer und Verteidiger wechseln oder auch kleinere Veränderungen im Bewegungsablauf vornehmen. Dabei soll die Klientin auf ihre eigenen Empfindungen, aber auch Gedanken und Gefühle achten. Zunächst ist es für sie wichtig, den Stab zu greifen, um möglichst viel Kontrolle über die Situation zu haben. Mit zunehmender Übung erreicht sie genügend Sicherheit durch das Abwehren des Stabes und das Wegdrehen aus der Angriffslinie.

In der Reflexion der Übung wird folgendes deutlich: Friederike macht die Erfahrung, dass sie auch Situationen, die zunächst chancenlos erscheinen, souverän meistern kann und sich dabei sicher fühlt. Sie kann auch aus dem Machtkampf aussteigen, der durch die anfänglich angestrebte unmittelbare Kontrolle über den Stab (durch das Greifen des Stabs), gefördert wird, ohne selbst in Gefahr zu geraten. Dies gibt ihr zunächst einmal Hoffnung, dass sie auch in ihrem Alltag komplexe und schwierige Situationen meistern kann und mildert ihr Ohnmachtsgefühl.

Im Anschluss an diese Übung greifen wir zur weiteren Förderung von Selbstsicherheit und „persönlicher Souveränität“ (Petzold & Orth, 2014) auf eine weitere Übung zurück, die Friederike schon in der budötherapeutischen Weiterbildung kennengelernt und danach auch weiter praktiziert hat. Eine Zeitlang habe sie die Übung gemacht, bevor sie morgens aus dem Haus gegangen ist. Dann fühlte sie sich durchaus sicherer und selbstbewusster. Es ist eine kleine Bewegungsabfolge aus dem Karatedo (Kata, s. Anhang). Hierbei kämpft man ursprünglich gegen mehrere imaginäre Gegner, die aus verschiedenen Himmelsrichtungen angreifen. In der Integrativen Budötherapie – und insbesondere in diesem Coachingprozess – wird diese ursprüngliche Bedeutung bewusst „umgedeutet“: hier geht es nicht mehr um

Kampf oder Vernichtung des Gegners, sondern darum die Herausforderungen des Alltags, die immer wieder auf uns zukommen, proaktiv anzugehen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, auf eine Art und Weise, die für die Klientin stimmig ist!

In diesem Sinne üben wir die Kata zur Auffrischung zunächst gemeinsam (Modelllernen, Ko-kreativ) und ich bitte Friederike während des Übens zu schauen, ob ihr passende Sätze im Sinne von Affirmationen oder positiven Gedanken in den Sinn kommen. Sie formuliert folgende Sätze:

- „Ich bin mutig“
- „Ich Sorge für mich“

Der erste Satz unterstützt die Drehung/Hinwendung zu den Herausforderungen des Alltags, die die Klientin mutig angehen will. Der zweite Satz wird von einem Fauststoß (Tsuki) begleitet, den sie aber bewusst langsam und mit offener Hand im Sinne einer Abgrenzungsgeste durchführt. Auch hier wird deutlich, dass es nicht um Kampf geht, sondern um die Erlangung von Souveränität.

*Prozessanalyse:* Der hier angewandte bottom-up-Ansatz scheint Wirkung zu zeigen. Das heißt: Friederike kann in diesen Übungen zunächst ihre Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht reduzieren. In beiden Übungen konnte ein Gefühl von Selbstsicherheit und Souveränität aufgerufen werden, die der Hilflosigkeit und Ohnmacht entgegenwirken.

Dadurch wird auch eine Erweiterung des Handlungsspielraums, des eigenen Potenzials gefördert beziehungsweise möglich, was in ihren Sätzen „ich bin mutig“ und „ich Sorge für mich“ deutlich zum Ausdruck kommt. Insbesondere durch das spielerische Experimentieren in der ersten Übung wurden neue Handlungsmöglichkeiten erforscht: was tut mir gut? Mit welcher Abwehrstrategie fühle ich mich wohl? Was ist für mich in dieser Situation adäquat? Dieses Experimentieren fördert die Kontrollüberzeugung „ich kann lernen, auch mit schwierigen Situationen souverän umzugehen“ (interne Ressource) (Petzold H. , 2007), auch wenn hier noch keine Umsetzung in alltagspraktisches Handeln erfolgt.

Auf der Handlungsebene konnte die Klientin außerdem neue Konfliktlösungsstrategien kennen lernen. Statt in Konfliktsituationen mit Schülerinnen in einen „Machtkampf“ einzusteigen, bei dem sie häufig versuchte, durch Kontrolle des/der anderen im Sinne eines aggressiven copings die eigene Hilflosigkeit zu überwinden, entwickelte sie hier – zunächst spielerisch – neue kreative Handlungsoptionen im Sinne eines creative adjustments. Das Erleben der eigenen kreativen Möglichkeiten wirkt auf ihre Selbst- und Situationswahrnehmung sowie deren Bewertung zurück. Auf diese Weise wird der Aufbau intrapersonaler Ressourcen wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Problemlösungsfähigkeit gefördert (Petzold & van Wijnen, 2010). Allerdings bleibt auch hier die konkrete Integration dieser neuen Strategien in den Arbeitsalltag noch offen und hätte idealerweise noch erfolgen sollen.

## 8.2. Sitzung vom 11.11.2017

*Reflexion:* Friederike spricht zu Beginn der Stunde zwei unterschiedliche Themen bzw. Situationen an. Zunächst berichtet sie, dass sie erneut in einen Machtkampf mit einem ihrer Schüler geraten sei. Dieser sollte auf Anweisung seines Klassenlehrers etwas abschreiben. Friederike sollte dafür sorgen, dass dies auch geschieht. Der Schüler beginnt zu diskutieren, will sich der Aufgabe entziehen und verlässt dann auch unerlaubt den Klassenraum. Sie trifft den Schüler nach kurzer Zeit auf dem Flur wieder. Sie ist aufgrund der beschriebenen Situation durchaus noch aufgeregt, versucht sich und den Schüler aber zunächst zu beruhigen, um gemeinsam eine Lösung zu finden. Der Schüler lässt sich aber nicht darauf ein, woraufhin Friederike seinen Schulranzen an sich nimmt, um den Schüler mit Nachdruck

dazu zu bewegen, seine Aufgabe zu erledigen. Der Konflikt eskaliert erneut, der Schüler läuft weg.

Am nächsten Tag findet ein Gespräch zwischen Schüler, Klassenlehrer und Friederike statt, das letztendlich gut verläuft, da der Streit beigelegt werden kann. Dennoch bleibt für die Klientin die Frage offen, wie man aus solchen Konflikten herauskommt, ohne „das Gesicht dabei zu verlieren“.

Als nächstes sagt sie, dass sie auch oft sehr frustriert sei, wenn sie das Gefühl habe nicht mitzukommen. Als Beispiel schildert sie eine Situation aus ihrem Töpferkurs. Wenn sie etwas nicht so schnell hinbekommt wie die anderen Teilnehmerinnen, dann sei sie total frustriert, fange an zu weinen und müsse dann den Raum verlassen, um wieder zu sich zu kommen. Sie habe das Gefühl, dass die beiden geschilderten Situationen irgendwie miteinander verbunden seien, sie wisse aber noch nicht wie.

*Zielfindung:* Die Klientin hat damit schon das Grobziel für diese Beratungseinheit festgelegt: sie möchte herausfinden, wie diese Themen zusammenhängen. Dazu werden wir sie genauer explorieren, um von den sichtbaren Phänomenen zu den dahinter liegenden Strukturen im Sinne einer „Hermeneutik vom Leibe her“ (Petzold H. , 2003a, S. 68) zu kommen. Meine Vermutung zu der hinter den Phänomenen liegenden Struktur ist, dass hier wiederum Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit o.ä. dahinter stehen. Insofern plane ich als weiteres Ziel, mit der Klientin gemeinsam eine Bewegung zu entwickeln, die der Defizitorientierung entgegenwirkt und Ressourcen und Potenziale fördert.

*Prozessbeschreibung:* Auf die Frage, wie die beiden Situationen miteinander verbunden sein könnten, frage ich sie, ob *Ohnmacht* das in beiden Situationen erlebte Gefühl sein könnte. In beiden Situationen erlebt sie sich als unwirksam: ihr gelingt es nicht, den Schüler dazu zu bringen, seine Aufgaben zu erledigen und sie selbst sieht sich auch nicht in der Lage, ihre eigene Aufgabe im Töpferkurs zu erledigen. Für sie passt das Wort *Ohnmacht* nicht hundertprozentig, so dass wir das Gefühl weiter explorieren. Wir kommen zunächst zu Hilflosigkeit und schließlich sagt sie: „Das, was ich mache, hat keine Wirkung.“ Das Wort *Unwirksamkeit* berührt sie und doch bleibt noch etwas unklar. Ich frage sie daher nach körperlichen Empfindungen oder Bewegungsimpulsen bei dem Gefühl von Unwirksamkeit. Friederike möchte sich *verkriechen/verkrümmen*, spürt aber auch *Unruhe* in ihrem Körper. Beides scheint mir anfangs komplett gegensätzlich und kaum miteinander vereinbar zu sein.

Zum Thema *Unruhe* fällt ihr eine Bewegung ein: im Stand mit Armen und Beinen zappeln. Im Sinne der Gegenübertragung assoziiere ich zu dieser Bewegung hektik, nicht-zielgerichtetes Handeln, Agieren. Wir wenden uns daraufhin nochmals dem Bewegungsimpuls des sich-Verkriechens zu. Friederike verbindet mit diesem Impuls Gefühle wie Scham und Starrheit, insbesondere aber das Gefühl *schutzlos* zu sein sowie die *Angst vor Erniedrigung*. Beim Aspekt *schutzlos* findet sie noch erwähnenswert, dass sie sich nicht gerne mit anderen Menschen auseinandersetzt.

In mir entsteht ein Bild für eine Bewegungsübung: von der Erniedrigung (verkriechen/verkrümmen) hin zu einer aufrechten Haltung mit erhobenen Armen im „Schlangenstand“ (Kokutsu dachi, in Anlehnung an die von ihr verspürte Unruhe und das Zappeln mit erhobenen Armen und Beinen). Meine Idee dabei ist, dass Friederike Schritte aus der Starre heraus entwickelt in eine aktive, kraftvolle Position, um sich hierüber ihrer Wirksamkeit bewusst zu werden und diese schlussendlich verleibt. Die kraftvolle Position sollte dabei ein zielgerichtetes Handeln – statt eines hektischen oder unkontrollierten Handelns – vermitteln. Wir erarbeiten die Bewegungsübung gemeinsam. Ich schlage vor, dass wir mit

der Endposition, dem Ziel beginnen, um sich mit einem Gefühl der Stärke und des Gelingen-Könnens dann auch dem schwierigen, mit aversiven Gefühlen besetzten Teil der Übung zu widmen.

*Endposition:* Wir probieren verschiedene Armhaltungen und Stände aus dem Bereich des Karate Dō aus und entwickeln schließlich eine Position im „Schlangenstand“ (Kokutsu dachi) mit der linken Hand in Vorhalte (Shote) und der rechten Faust auf dem rechten Beckenkamm ruhend. *Anfangsposition:* Auch hier kommen wir über mehrfaches Ausprobieren und Nachspüren zu einer Position, die für die Klientin stimmig ist. Sie hockt dabei auf den Knien, der Kopf auf dem Boden liegend und die Arme unter den Oberkörper geklemmt. Zunächst verspürt sie kein Bedürfnis, aus dieser Position herauszugehen, da sie sich hier geschützt fühlt. *Entwicklung der Aufrichtung:* Wir erarbeiten nun Bewegungen, mit denen sie Schritt für Schritt aus der Anfangsposition in die Endposition gelangen kann. So entsteht eine Bewegungsabfolge, die sie ähnlich wie eine Kata zu Hause weiter üben kann:

- 1) Sie nimmt die Arme unter dem Oberkörper hervor und legt sie vorne vor ihrem Kopf ab. Der Kopf bleibt noch am Boden.
- 2) Sie richtet sich zum Fersensitz auf. Dabei spürt sie, dass sie besser atmen kann, dass sie mehr Bewegungsfreiheit und einen besseren Überblick hat.
- 3) Sie richtet sich weiter zum Kniestand auf und erfährt dabei eine weitere Vergrößerung ihrer Bewegungsfreiheit.
- 4) Anschließend verlagert sie ihren Körperschwerpunkt etwas nach hinten und kommt mit Schwung in den Stand.
- 5) Verbreiterung des Stands zum Reiterstand (Kiba dachi). Sie möchte sich gut aufstellen, einen sicheren, kraftvollen Stand(punkt) einnehmen.
- 6) Nun verlagert sie ihr Gewicht etwas mehr auf das rechte Bein (der Oberkörper wird dabei etwas zum linken Bein gedreht) und gelangt so in den Schlangenstand (Kokutsu dachi). Den linken Arm streckt sie in Vorhalte aus (Shote), die rechte Faust legt sie auf dem Beckenkamm ab. Sie ist bereit, situationsangemessen und zielgerichtet zu handeln.
- 7) Sie setzt ihr vorderes (linkes) Bein etwas nach links, verlagert das Gewicht nach vorn und gelangt so in den Drachenstand (Zenkutsu dachi). Gleichzeitig führt sie mit der rechten Faust einen Fauststoß nach vorn aus (Gyaku Tsuki).

Die Klientin übt diesen Bewegungsablauf mehrmals wie eine individuelle, auf die persönlichen Belange zugeschnittene Kata. Ich bitte sie, diesem Bewegungsablauf eine Überschrift zu geben. Sie formuliert: „Ich habe Wirksamkeit“. Ferner fasst sie ihren persönlichen Prozess der ersten zwei Sitzungen mit den Worten zusammen: „Ich bin mutig! Ich Sorge für mich! Ich bin wirksam!“ Diese Zusammenfassung macht deutlich, dass sie einen Schritt weitergekommen ist. Zu den Aussagen „Ich bin mutig!“ und „Ich Sorge für mich!“ aus der letzten Sitzung konnte heute ein Gefühl von Selbstwirksamkeit generiert werden.

*Prozessanalyse:* Aus Friederikes Schilderungen wird zunächst deutlich, dass sie Konflikte im Alltag noch überwiegend mit alten Strategien zu lösen versucht. Bei den oben beschriebenen Konflikten handelt es sich aus Sicht des Integrativen Ansatzes (Petzold H. , 2003b) einerseits um einen interpersonalen Konflikt zwischen Friederikes innerem Anspruch („Ich muss dafür sorgen, dass der Schüler seine Aufgabe erfüllt!“) und der äußeren Realität (der Schüler erledigt die Aufgabe nicht). Auch wenn der Auftrag, dafür zu sorgen, dass der Schüler seine Aufgaben erledigt, von Friederikes Kollegen (also von außen) kam, so hat Friederike doch auch selbst einen hohen Anspruch, Dinge korrekt zu erledigen (vgl. Kap. 6.2., Werte und Normen), verinnerlicht. Beim Töpfern andererseits handelt es sich um einen intrapersonalen Konflikt: dem Bedürfnis nach Kreativität und dem Ehrgeiz „perfekt“ sein zu wollen („Ich muss

das genauso gut machen, wie die anderen!“). Beiden Arten von Konflikten steht sie in gewisser Weise noch hilflos gegenüber; die in der letzten Einheit entwickelten neuen Lösungsstrategien kann sie noch nicht im Alltag umsetzen, was mir aber nach erst einer Sitzung auch nicht ungewöhnlich erschien. Vor diesem Hintergrund hielt ich es für wichtig, sie, neben ihrer Frage, wie die geschilderten Situationen zusammenhängen, in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

Das Suchen nach dem verbindenden Aspekt der beiden geschilderten Situationen war schnell gefunden, insbesondere da Friederike durch das Wort Unwirksamkeit sehr berührt war. Im weiteren Verlauf des Gesprächs stellten sich die Bewegungsimpulse „Zappeln“ und Verkriechen als zwei Seiten einer Medaille heraus: beide Strategien sind im Hinblick auf die Lösung von intra- oder auch interpersonalem Konflikten relativ wirkungslos. Das Zappeln symbolisiert dabei das wirkungslos agieren in der ersten Situation („sie nimmt dem Schüler den Ranzen weg“) und das Verkriechen steht für das Verlassen des Raumes beim Töpferkurs, wenn sie frustriert ist. Beim Ausführen der jeweiligen Bewegung wird die Unwirksamkeit der Strategien leiblich erfahrbar, wodurch es zu einem besseren Verstehen und (Sich-)Erklären der Zusammenhänge zwischen den geschilderten Situationen kommt. Von dort aus lassen sich dann Strategien erarbeiten, die eine höhere Wirksamkeit haben.

Für die Förderung der Selbstwirksamkeit, als zweites Ziel, schien mir das Verkriechen als Ausgangspunkt wichtig, weil es Friederike natürlich auch ein Zu-Sich-Kommen ermöglichte (erst das Verlassen des Raumes beim Töpferkurs ermöglichte eine Regulation ihrer Gefühle). Darüber hinaus musste die Bewegungsübung so konzipiert werden, dass sie von der Bewegungs- und Wirkungslosigkeit in eine **zielgerichtete** und **wirkungsvolle** Aktion führte, ohne dabei zu weit von ihrem ursprünglichen Bewegungsimpuls des „Zappeln“ entfernt zu sein. Andernfalls wäre zu befürchten, dass Friederike die alternative Strategie/Bewegung weniger gut annimmt. Außerdem war bei der Entwicklung der einzelnen Schritte darauf zu achten, dass die Klientin dies in ihrem eigenen Tempo machte und gleichzeitig Schritte entwickelte, die ihren Fähigkeiten entsprachen, um sie nicht zu überfordern. Vor allem aber wurde durch diese, Schritt für Schritt erfolgte und selbst gestaltete Entwicklung der Bewegungsabfolge ihre Selbstwirksamkeit gefördert. Friederike kam aus ihrer Defizitorientierung heraus. Aus der zu Beginn der Sitzung getätigten Aussage „das was ich mache, hat keine Wirkung“, entwickelte sie eine positive Aussage („ich bin wirksam“), die sie mit einer starken körperlichen Geste (Fauststoß/Gyaku Tsuki) bekräftigt.

Kritisch kann man anmerken, dass eine Verknüpfung der Übung mit konkreten Alltagssituationen nicht oder jedenfalls nicht explizit stattgefunden hat. Vermutlich hätte die Wirksamkeit der Bewegungsübung, beispielsweise durch die zeitgleiche Vorstellung einer realen Situation (z.B. die geschilderte Situation aus dem Töpferkurs), weiter erhöht werden können.

### 8.3. Sitzung vom 10.02.2018

*Reflexion:* Friederike hat zu der persönlichen Kata aus der letzten Einheit einen Text geschrieben (intermedialer Quergang: Verknüpfung vom Medium „Bewegung“ mit dem kreativen Medium „Schreiben von Texten“ (Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, & Sieper, 2008). Der Text hat den Titel: *Von der Starrheit in die Wirksamkeit!* Sie liest ihren Text vor, ist davon immer noch berührt und kann hier durchaus ihre Wirksamkeit leiblich spüren.

Sie berichtet weiterhin von einem Gespräch mit einer Kollegin (zukünftige Konrektorin). Erstmals sollen die Schülerinnen im Fach Arbeitslehre auch eine praktische Prüfung ablegen, wie zum Beispiel die selbständige Zubereitung kleinerer Speisen. Da sie von diesem Plan erst

kürzlich erfahren hat, konnte sie ihren Unterricht nicht entsprechend gestalten, so dass ihr die Entwicklung von konkreten Prüfungsaufgaben Schwierigkeiten bereitete. Friederike fühlt hohe Erwartungen an sich gestellt, die sie nicht bewältigen zu können glaubt. Sie hat das Gefühl kämpfen zu müssen. Gleichzeitig baute sich im Gespräch mit der Kollegin eine hohe Anspannung auf, sie empfindet sich selbst dabei als starr und bockig und ist froh, als das Gespräch beendet werden muss, da die Kollegin in den Unterricht muss. Erneut tritt hier das Gefühl von Starrheit und Wirkungslosigkeit auf. Nach dem Gespräch wird ihr erst richtig klar, wie angespannt und aufgeregt sie war, was sie mit den Worten kommentiert: „Ach du meine Güte, was ist denn hier los?“ Sie kann sich nach einiger Zeit wieder regulieren und bittet die Kollegin am nächsten Tag, um einen neuen Gesprächstermin, der in der nächsten Woche stattfinden soll.

*Zielfindung:* Auch wenn das Gespräch mit der Kollegin schwierig war, ist Friederike offenbar dennoch in der Lage, sich zu regulieren und dann ein erneutes Gespräch mit etwas mehr Abstand und Ruhe anzugehen. Sie findet also Möglichkeiten – wenn auch mit etwas Verzögerung – sich von ihrer Starre und vom Gefühl der Unwirksamkeit zu befreien. Unklar blieb ihr, was genau die hohe Aufregung in diesem Gespräch ausgelöst hat. Ich schlage daher vor, dass wir uns die Situation genauer ansehen, um die dahinter liegenden Aspekte und Emotionen zu ergründen. Als Methode biete ich ihr an, die Situation einmal szenisch nachzustellen. Die Klientin stimmte zu.

*Prozessbeschreibung:* Ich stellte mich zunächst zur Verfügung, die Rolle der Kollegin einzunehmen, um die Szene möglichst wirklichkeitsnah mit zwei leibhaftigen Personen darzustellen. Friederike sagte, dass sie sich ihrer Kollegin gegenüber hilflos fühle und dass sie nicht mit ihr auf Augenhöhe sei. Szenisch stellte sie ihr Gefühl dar, indem sie sich in einem Abstand von ca. einem halben Meter frontal vor mir auf den Boden kniete. Mir selbst kam augenblicklich ihre Missbrauchserfahrung in den Sinn und ich spürte, wie unangenehm mir diese Szene war, so dass ich sie schnellst möglich verlassen wollte (Gegenübertragung). Ich machte meine Gegenübertragung jedoch nicht zum Thema, sondern schlug vor, die Kollegin in der szenischen Darstellung durch einen Gegenstand (Stuhl) zu ersetzen (die Erläuterung der Gründe hierfür erfolgt in der Prozessanalyse).

Wir arbeiteten also in der szenischen Darstellung weiter, um weitere wichtige, innerpsychische Prozesse bewusst zu machen. Ich brachte dazu verschiedene Kissen ins Spiel, die unterschiedliche Bedürfnisse der Klientin in der Interaktion mit ihrer Kollegin symbolisieren sollten. Wir nahmen uns für diesen Prozess viel Zeit, experimentierten mit den Kissen und den Orten, an denen sie liegen sollten oder Friederike wechselte einmal in die Rolle ihrer Kollegin etc. In diesem explorativen Prozess wurde deutlich, dass eine Vermischung sehr unterschiedlicher Bedürfnisse zu der hohen Aufregung und dem Gefühl von Hilflosigkeit geführt hatte. Schließlich waren drei Aspekte von besonderer Bedeutung, die durch unterschiedliche Kissen repräsentiert wurden. Ein Kissen stand für ihre Bedürftigkeit, ihren Wunsch nach Liebe und Zuneigung. Dieses war insofern wichtig, als die Klientin sich vor Jahren in ihre Kollegin verliebt hatte (Verunsicherung hinsichtlich der eigenen sexuellen Orientierung s. Kap. 6.2). Ein zweites Kissen repräsentierte ihre Fähigkeit, erwachsen und wirksam zu sein und ein drittes schließlich ihren Wunsch, respektiert und gesehen zu werden.

Im Anschluss daran suchten wir für die Kissen beziehungsweise Bedürfnisse einen Platz. Die leitenden Fragestellungen dabei waren unter anderem: Was ist mir wichtig? Was ist weniger wichtig? Um was muss ich mich jetzt kümmern, um welche Aspekte später? Sie behielt das Kissen für das Erwachsen-sein bei sich und drückte es an ihr Herz, sie nahm es sich



sprichwörtlich zu Herzen. Auch der Wunsch nach Respekt spielte eine wichtige Rolle. Das Kissen dafür nahm sie ebenfalls in die Arme. Das Kissen für ihre Bedürftigkeit fand einen Platz neben ihr auf dem Boden. Sie hatte es im Blick, konnte es aufnehmen und zärtlich streicheln und auch wieder an die Seite legen. Es wurde evident (Evidenzerlebnis), dass es in der Auseinandersetzung mit der Kollegin nicht um Bedürftigkeit geht, sondern um Respekt vor ihrer fachlichen Meinung und um das Erwachsen-sein. Darüber hinaus wurde klar, dass ihr Bedürfnis nach Zuneigung und Liebe sich aktuell auf einen Mann richtete und nicht auf ihre Kollegin, auch wenn sie vor Jahren in sie verliebt gewesen war.

*Prozessanalyse:* Friederike gerät in alltäglichen Konfliktsituationen immer noch leicht in ein Gefühl von Wirkungslosigkeit und Starre, wie wir es in der vorherigen Stunde thematisiert hatten. Allerdings gelingt es ihr, genau das zu bemerken. Dadurch wird sie zur Beobachterin ihres eigenen Gefühlzustands und gewinnt damit ein wenig Abstand zu diesem Gefühl (Harrer & Weiss, 2016). Deutlich wird dies in ihrer Aussage: „Ach du meine Güte, was ist denn hier los?“. Dieser Abstand erst ermöglicht eine Regulation ihres Affektes, was ihr schließlich auch gelingt. Sie bleibt nicht in ihrem Gefühl von Wirkungslosigkeit und Starre stecken, sondern handelt aktiv, indem sie mit ihrer Kollegin einen neuen Gesprächstermin vereinbart. Im Hinblick auf die szenische Darstellung des Gespräches mit ihrer Kollegin spürte ich, wie schon beschrieben, ein großes Unbehagen in dieser Situation, da sie mich an die Missbrauchserfahrung der Klientin erinnerte. Ich entschied mich aus folgenden Gründen die szenische Darstellung zu verändern:

- Im Rahmen des Coachingprozesses hielt ich es für wichtig, mit der Klientin stets auf Augenhöhe zu sein, um auch atmosphärisch nicht das Gefühl von Hilflosigkeit zu triggern, sondern vielmehr den Aspekt der „doppelten Expertenschaft“ im Sinne der „Grundregel der Integrativen Therapie“ zu betonen beziehungsweise zu fördern (Petzold H. , 2000a).
- Das Ziel des Prozesses war nach wie vor die Klärung von Friederikes hoher Aufregung und den dahinter liegenden Ursachen wie Wünsche, Bedürfnisse, Ängste etc. Diese hätten wir möglicherweise nicht klären können, wenn wir das Thema Missbrauch weiter bearbeitet hätten, was ich auch nicht als Aufgabe dieses Coachingprozesses sah.
- Dadurch, dass ich selbst nicht mehr Teil der szenischen Darstellung war, konnte ich diese einerseits besser beobachten und andererseits Friederike in ihrem Prozess effektiver unterstützen.

Insgesamt führte der Prozess zu mehr Klarheit und Übersicht. Dies gelang letztendlich durch eine Komplexitätsreduktion. Die unterschiedlichen, zunächst schwer überschaubaren Bedürfnisse in der Konfliktsituation, konnten durch den Coachingprozess auf einige wesentliche reduziert werden. Anschließend konnte Friederike jene Bedürfnisse identifizieren, die für die Lösung der Konfliktsituation von Bedeutung waren.

#### 8.4. Sitzung vom 05.05.2018

*Reflexion:* Anknüpfend an das Thema Bedürftigkeit aus der letzten Einheit, möchte Friederike heute von zwei Männern berichten. Der eine ist ein Bekannter, der sie immer wieder im Bauwagen beim Töpfern besucht, mit dem anderen hatte sie eine Beziehung.

*Zielfindung:* Die Klientin formuliert kein spezielles Anliegen in dem Sinne, dass sie etwas mit diesen Männern klären oder dass sie ihr Verhalten in Bezug auf die Männer überprüfen möchte. Das scheint außer Frage zu stehen. Ich gehe daher davon aus, dass es in dieser Einheit vorwiegend um Unterstützung und Entlastung geht.

*Prozessbeschreibung:* Friederike berichtet von einem Verehrer, mit Namen Markus<sup>3</sup>, der sie ab und zu in ihrem Bauwagen beim Töpfern besucht. Der Mann habe ein Alkoholproblem. Wörtlich sagt sie, „er sei echt Banane“. Sie empfindet ihn einerseits als grenzüberschreitend, hat aber auch Mitleid mit ihm. Als er ihr irgendwann einmal auf den Po haut, schmeißt sie ihn ´raus, zweifelt gleichzeitig aber auch an der Richtigkeit ihres Verhaltens. Dennoch rechtfertigt sie ihr Verhalten mit der Bemerkung: „Er akzeptiert mein *Nein* nicht!“

Friederikes Verhalten hinterlässt bei mir zunächst einen befremdlichen Eindruck (Gegenübertragung), da sie sich zunächst zwar klar gegen die Grenzüberschreitung ihres Verehrers behauptet, ihn aber dennoch wieder zu sich in den Bauwagen lässt und obendrein ein „schlechtes Gewissen“ hat. Ich denke, dass hier aufgrund ihrer Missbrauchserfahrung durch ihren Bruder alte Strukturen von Täterloyalität oder Täteridentifikation (Huber, 2012) getriggert werden. Ich unterstütze daher unbedingt ihr assertives Verhalten der eindeutigen und klaren Abgrenzung gegenüber dem sexuell grenzüberschreitenden Verhalten ihres Bekannten.

Die Klientin berichtet von einem weiteren Mann. Er heißt Arthur<sup>4</sup> und für Friederike ist es schwer, über ihn zu sprechen, wie sie sagt. Ich frage daher zunächst, was sie brauche, um sich beim Erzählen wohl und sicher zu fühlen (Bereitstellung eines gastlichen Raumes beziehungsweise Schaffen einer konvivialen Atmosphäre). Sie wählt einen neuen Sitzplatz auf dem Sofa, Beine angezogen, ein Kissen in den Armen haltend und die Augen geschlossen. Dann beginnt sie von ihrem Freund Arthur zu erzählen. Den fand sie toll! Als sie ihn kennenlernte, ist es zunächst nicht zu einer Beziehung gekommen, weil in dieser Zeit ebenfalls erhebliche Unsicherheiten bezüglich ihrer sexuellen Orientierung auftraten. Sie habe sich in eine Kollegin verliebt und sich dieser auch irgendwann anvertraut. Sie spricht in diesem Zusammenhang von einem „coming out“. Friederikes Zuneigung zu der Kollegin blieb unerwidert. Irgendwann in dieser Zeit trifft sie Arthur wieder, der mittlerweile verheiratet ist und in einer Ehekrise steckt. Sie verbringen einen Tag miteinander und es habe „gefunkt“. Sie gehen eine Beziehung ein, die sie als schön und gut erlebt und in der sie auch Sexualität mit einem Mann als etwas Schönes erfährt. Durch die Beziehung habe sie das Gefühl, „nach Hause gekommen zu sein“. Arthur kann sich dennoch nicht vorstellen, seine Frau zu verlassen, so dass Friederike im Mai 2014 schließlich die Beziehung beendet. Die Trennung beschreibt sie letztlich als eine richtige Entscheidung, die aber auch sehr schmerzhaft war und sie mitgenommen habe. Sie geht daraufhin für mehrere Wochen in eine Klinik.

Im Januar 2015 telefonieren beide wieder miteinander. In dem Telefonat wird für meine Klientin erneut deutlich, dass Arthur seine Frau nicht verlassen würde. Dadurch fühlt sie sich in ihrer Entscheidung bestärkt und sie fühlt sich seitdem auch wieder besser, hat wieder Freude am Leben. Dennoch, die beiden telefonieren immer wieder einmal miteinander (z.B. an Geburtstagen), so dass Friederike die Hoffnung, es könnte trotz allem irgendwann mit Arthur gelingen, nicht komplett aufgeben kann. Hinzu kommt, dass Arthur durch sein Verhalten fortwährend an Friederikes Altruismus appelliert. In einem Telefonat im Dezember 2017 beispielsweise beklagt er, dass er wegen eines Burnouts in der Klinik gewesen sei und arbeitsunfähig entlassen wurde. Dies erschwert ihr eine endgültige Ablösung. Ich unterstütze sie deshalb in dem von ihr formulierten Wunsch, nicht mehr warten, keine Hoffnung mehr haben zu wollen, weil diese regelmäßig enttäuscht wird. Sie

---

<sup>3</sup> Name geändert

<sup>4</sup> Name geändert

wolle frei werden für jemand anders. Und auch diese Vorstellung (jemand anderes zu lieben) führt zu einem schlechten Gewissen, sie hat Angst, Arthur zu verletzen. Andererseits wiederum erinnert sie sich an ihren Wahlspruch für das Jahr 2018: „Einen neuen Anfang wagen!“ Das heißt auch, das alte loszulassen oder abzuschließen. Friederike weint und spürt eine tiefe Sehnsucht. Schließlich entlastet sie das Bild von einem Seil, dessen Ende aufgedröselt ist und das nur noch an einem Faden hängt.

*Prozessanalyse:* In Friederikes Erzählung wird ihre innere Zerissenheit deutlich: zwischen Selbstbehauptung auf der einen und Hingabe an beziehungsweise Sehnsucht nach einem Mann auf der anderen Seite (Osten, 2019, S. 51). Sich dieser Ambivalenz mit all ihren Gefühlen zu stellen und sie auszuhalten erfordert Mut, den die Klientin hier aufbringen muss. Über einführendes Verstehen, emotionale Stütze sowie die Erfahrung, diese Ambivalenz gemeinsam auszuhalten (Solidaritätserfahrung) wurde die Klientin unterstützt, was wiederum positive selbstreferentielle Gefühle wie Selbstsicherheit und Selbstvertrauen fördert (Galas, 2013).

#### 8.5. Sitzung vom 29.09.2018

*Reflexion:* Vor einigen Wochen wurde Friederike mit einem Anteil von 12 Stunden an eine neue Schule versetzt, mit den restlichen 16 Stunden ist sie weiter an ihrer alten Schule tätig. Offiziell ist sie an der neuen Schule auch als Hauswirtschafterin angestellt und könnte in diesem Bereich auch arbeiten (Kochen, Kioskprojekt o.ä.). In der Praxis aber wurde sie mit neun Stunden einer Klasse zugeteilt, um dort den Klassenlehrer zu unterstützen. Ihr wird quasi die Funktion einer Inklusionshelferin zugewiesen und sie soll die schwächeren Schüler im Unterricht unterstützen. Teilweise musste sie auch Unterrichtsstunden komplett alleine durchführen, weil ihr Kollege krank war. Die Situation in der neuen Schule stresst sie sehr. Zum einen ist sie aufgrund ihrer Teilzeitstelle oft nur unvollständig über den aktuellen Lernstand und die gerade bearbeiteten Lerninhalte der Schülerinnen informiert. Außerdem hat sie wenige, fachspezifische, methodisch-didaktische Kenntnisse, so dass die Vermittlung der Lerninhalte schwierig oder mit den Ideen des Klassenlehrers nicht konform ist. Zum anderen fühlt sie sich aufgrund der fehlenden pädagogischen Ausbildung sehr unsicher, wenn sie beispielsweise Unterrichtsstunden alleine vertreten muss (auch wenn sie vom Kollegen dazu Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt bekommt). Die Schüler spüren ihre Unsicherheit und „nutzen diese auch aus“ (arbeiten nicht mit, sind unruhig etc.).

*Zielfindung:* Friederike fühlt sich in diesen Situationen klein und unsicher und möchte daher ihr Gefühl ändern. Sie möchte aus diesen Situationen lernen und sie als Herausforderung sehen können (im Sinne eines adaptiven Copings) (Petzold & van Wijnen, 2010). Dabei schreibt sie sich alleine die Verantwortung für dieses Gefühl zu, weil sie eben nicht gut genug sei. Außerdem sei sie selbst schuld an ihrer Misere, sie hätte ja nicht als Quereinsteigerin an eine Schule gehen müssen. Hier schwingt ihre kränkende Erfahrung mit, zunächst für den Schuldienst abgelehnt worden zu sein (vgl. Kap. 6.2, Säule der Identität: Arbeit, Leistung, Freizeit).

Ich selbst spüre beim Zuhören ihres Berichtes und bei ihrer Zielformulierung einen erheblichen Widerstand (Gegenübertragung), insbesondere, weil ihre adaptive Copingstrategie die Gefahr einer Ressourcenminderung beinhaltet (ebd.). Friederike ist offiziell als Hauswirtschafterin in der neuen Schule eingestellt, wird aber völlig fachfremd für Tätigkeiten eingesetzt, für die sie nicht ausgebildet ist. Obendrein erhält sie nur wenig Unterstützung für diese Aufgaben. Zur Stärkung ihres Selbstvertrauens und ihrer Selbstbehauptungsfähigkeit halte ich es für wichtig, ihren Blick auch auf die Verantwortung

der Schulleitung für ihre unbefriedigende Situation und den damit verbundenen Gefühlen zu lenken und den „Fehler“ nicht nur bei sich selbst zu suchen. Erst dann möchte ich unterschiedliche Wege und Strategien des Umgangs mit der Situation in der neuen Schule, wie beispielsweise Creatingstrategien (Petzold & van Wijnen, 2010), ausloten.

*Prozessbeschreibung:* Ich lege Friederike meine Gedanken dar und greife ihre eigenen Beschreibungen und Argumente auf, die sie zu Beginn der Stunde geschildert hat. Insbesondere die Tatsache, dass sie nicht die Tätigkeit ausüben kann, für die sie eigentlich eingestellt und ausgebildet ist und die mangelnde Unterstützung durch Kollegen und Schulleitung liegen in der Verantwortung der Schulleitung und nicht in ihrer. Gleichzeitig ist sie selbst durchaus engagiert und versucht mit den neuen Herausforderungen trotz allem so gut wie möglich umzugehen. In meiner Gegenübertragung spüre ich eine Menge Ärger gegenüber Friederikes Kollegen und Vorgesetzten. Sie selbst kann Ärger kaum wahrnehmen, bleibt eher in ihrem „Klein-Sein“ stecken. Dazu passt, dass sie in dieser Einheit auch stark defizitorientiert bleibt. Sie sieht nicht mehr die Dinge, die sie in den letzten Stunden erarbeitet hat und die für sie auch gut „laufen“.

Ich entscheide mich daher zunächst, mit ihr gemeinsam auf die positiven Dinge, die sie bereits erreicht hat, zu schauen. Wir erarbeiten folgende Punkte:

- Sie hat einen zunehmend gelassenen Umgang mit schwierigen Schülerinnen entwickelt.
- Sie geht nicht mehr so sehr in den „Zweikampf“ mit den Schülern.
- Ihre Arbeit in der neuen Schule wird von ihrem Kollegen durchaus auch anerkannt.
- Sie bringt eigene Ideen z.B. in den Ethikunterricht in der neuen Schule ein.

Vor allem beim Erzählen über ihre Ideen für den Ethikunterricht wird sie lebendig. Sie wirkt dabei selbstbewusst und freut sich. Der Eindruck von Hilflosigkeit und von dem Gefühl klein zu sein, verblasst. Ich schlage vor, dieses positive Selbsterleben weiter zu verstärken und in einer Bewegung/Geste zu verdichten (Verleiblichung), damit es über die Bewegung oder später über die mentale Vorstellung der Bewegung, wieder aufrufbar ist. Friederike stimmt dem zu, berichtet aber vorher noch von einem Gebet, das sie abends spricht und das möglicherweise eine ähnliche Funktion wie die noch zu entwickelnde Geste hat. Sie sagt das Gebet kurz auf. Es geht vornehmlich um den Dank dafür, dass Gott sie durch den Tag und durchs Leben führt. Ich habe die Sorge, dass Friederike ihre eigenen Erfolge, die wir gerade herausgearbeitet haben, letztendlich einer höheren Macht zuschreibt und in der Folge ihr Gefühl von Hilflosigkeit, Unzulänglichkeit und klein-sein verfestigt. Ich spreche meine Bedenken aus und sie antwortet darauf, dass sie sich als Werkzeug Gottes sehe, das selbständig Gutes tun könne. Gott habe viel Gutes in ihr angelegt, das sie durch Handeln zum Ausdruck bringen könne. Ich gebe mich – trotz einiger Zweifel – mit ihrer Erklärung zufrieden, da der Einstieg in dieses Thema uns von der Absicht, ihr positives Selbsterleben in einer Geste zu verdichten, wegbringen würde. Zudem lässt ihre Einstellung eine gewisse Selbstwirksamkeit und Selbständigkeit zu. Wir machen zunächst eine Pause.

In der Pause kommt ihr ein Bild von einer Statue in den Sinn, die sie einmal in einem Eine-Welt-Laden gekauft hatte: eine Frau mit emporgehobenen Armen, die Hände nach oben offen. Für Friederike liegt in dieser Geste sowohl die Möglichkeit zu geben als auch zu empfangen. Sie nimmt diese Position ein und es fühlt sich gut an, so zu stehen. Sie fühlt Kraft und Stärke im Rückenbereich, ebenso Offenheit im Bereich des Brustkorbs. Mir fehlt dabei der Aspekt, der das „Gute“ (empfangene oder gegebene) wieder mehr mit ihr in Verbindung bringt. Ich bitte sie daher auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wenn sie die Hände von der erhobenen Position wieder zu sich führt. Sie hat schnell eine, zu ihr passende Bewegung

gefunden. Sie führt die Hände von oben an ihr Herz und sagt dazu: „Ich nehme es zu mir!“ Sie führt die Geste noch mehrere Male durch, um zu schauen, ob das Selbsterleben mit dieser Geste stimmig beziehungsweise stärkend ist. Sie bleibt bewusst aufrecht und offen, was dem Gefühl von Klein-Sein entgegenwirkt. Außerdem fühlt sie sich gelöster und zufrieden. Auch diese „sanften Gefühle“ (Petzold & Sieper, 2012) von Entspannung und Zufriedenheit können für einem guten Ausgleich zu dem hohen Stresserleben in der aktuell veränderten schulischen Situation beitragen.

Durch die Idee etwas zu sich zu nehmen, die sie sowohl in der Geste wie auch in dem Satz „Ich nehme es zu mir!“ zum Ausdruck bringt, bleibt sie – auch in der Position der Empfangenden – aktiv und handelnd. Das heißt: ihre internale Kontrollüberzeugung wird gestützt oder bleibt erhalten, auch wenn sie etwas von „außen“ empfängt (internal locus of control) (Rotter, 1966). Im Zusammenhang mit dem positiven Selbsterleben von Stärke und Offenheit dient die Geste zur Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit und ihres Selbstvertrauens. Sie will die Geste zu Beginn des Tages als Morgenritual durchführen.

Nach diesen leibtherapeutischen Interventionen möchte Friederike mit mir noch ein Gespräch mit ihrem Kollegen vorbereiten. Sie möchte mit ihm besprechen, wie sie sinnvoll in der Arbeit mit der Klasse eingesetzt werden kann und was sie gemeinsam tun können, damit sie nicht immer wieder in sie überfordernde Situationen kommt. Hier scheint die vorherige Leibarbeit eine Veränderung bewirkt zu haben. Im Gegensatz zum Beginn der Coachingeinheit will Friederike jetzt nicht mehr ihr Gefühl ändern, sondern sie möchte mit ihrem Kollegen nach kreativen Lösungen für die aktuell schwierige Situation suchen und die Situation ändern. Sie wechselt also von Ressourcen verbrauchenden Copingstrategien zu Ressourcen aufbauenden Creatingstrategien (Petzold & van Wijnen, 2010). Als Ergebnis dieser Gesprächsvorbereitung halten wir folgendes fest:

- Sie will offen mit ihrer Unsicherheit umgehen und deutlich machen, dass sie auch ein Ergebnis der Rahmenbedingungen ist (z.B. fachfremder Einsatz im Unterricht, keine Unterstützung durch die Schulleitung).
- Sie wird ihren Kollegen bitten, dass er ihr mehr Arbeitsmaterialien für die Unterrichtsstunden zur Verfügung stellt, um sich besser vorbereiten zu können.
- Sie möchte ihre eigenen Ideen für den Ethikunterricht mehr einbringen. So könnten auch budötherapeutische Inhalte zum Einsatz kommen. So zum Beispiel die Verneigung als Übung zum Thema Respekt und Wertschätzung des Anderen.

*Prozessanalyse:* Durch die Teilstelle an einer zweiten Schule ergeben sich für Friederike erhebliche Herausforderungen, die ihr Stresserleben deutlich anwachsen lassen. Sie fühlt sich unsicher. Ich selbst erlebe diese Unsicherheit als adäquat vor dem Hintergrund der geschilderten Situation. Sie hat nicht die Qualität von Wirkungslosigkeit oder Starre wie in der vorletzten Sitzung. Daher denke ich, dass die Klientin hier Fortschritte macht.

Auf der anderen Seite übernimmt Friederike für die Situation die komplette Verantwortung und möchte ihr Gefühl verändern (statt die Situation), damit sie besser mit der Situation umgehen kann. Dies wiederum führte bei mir in der Gegenübertragung zu deutlichem Ärger gegenüber der Schulleitung und dem Kollegen und möglicherweise auch gegenüber der Klientin. Friederike blieb in einer defizitorientierten Haltung, die ich für nicht förderlich hielt. Ich lenkte ihren Fokus daher auf das bisher erreichte und auf ihre kreativen Ideen für den Ethikunterricht, was sich zunächst auch in einer größeren Vitalität der Klientin äußerte.

Bei der Entwicklung der Bewegungsübung und bei ihrer Erzählung von dem Gebet drohte – aus meiner Sicht – erneut ein Abrutschen in die Defizitorientierung, so dass ich hier

nochmals versuchte den Prozess in die Richtung von mehr Selbstwirksamkeit zu lenken (das Gute zu sich nehmen). Sicher spielte bei meiner deutlichen Reaktion/Abneigung auf das Gebet auch meine persönliche Erfahrung mit meiner streng katholischen Erziehung eine große Rolle. Sie ist für mich zum Teil mit einem Gefühl der Abhängigkeit von einer höheren Macht verbunden, der man etwas schuldig bleibt, was das Gefühl von Selbstwirksamkeit deutlich einschränkt. In der Retrospektive muss man sagen, dass das Gefühl der Dankbarkeit, durchaus auch positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden haben kann und „sich davon nähren lassen kann“ (Osten, 2019, S. 95).

Insgesamt nimmt der Prozess dennoch einen guten Verlauf. Bei der Vorbereitung des Gespräches mit ihrem Kollegen versucht sie planvoll und zielgerichtet ihre Situation in der Schule zu beeinflussen und gewinnt damit Selbstvertrauen zurück.

#### 8.6. Sitzung vom 10.11.2018

*Reflexion:* Friederike berichtet, dass Arthur, ihr Ex-Partner, unangekündigt einen Tag vor ihrem Geburtstag vor der Tür stand. Sie hatten sich ca. 4-5 Jahre nicht mehr gesehen, nachdem sie Schluss gemacht hatte, da er sich nicht von seiner Frau trennen wollte. Als Arthur dann plötzlich auftauchte, fühlte sie sich überrollt, wie wenn er mit der Tür ins Haus gefallen wäre. Sie spürte auch wieder die ganze Dramatik, die damals schon in der Beziehung geherrscht hatte. Arthur sei nach 45 Minuten wieder gegangen. Am nächsten Tag schreibt sie ihm eine Nachricht, in der sie ihm deutlich macht, dass sie keinen Kontakt mehr möchte, solange er sich nicht für sie entscheide! Friederike grenzt sich hier auf eine gute Weise ab, formuliert klar und deutlich ihre Bedürfnisse und bleibt gleichzeitig in einer respektvollen, aber auch selbstbestimmten Haltung. Auf einem Spaziergang einige Tage später sieht sie ein eingedrücktes/umgefallenes Tor eines Weidezauns. Sie muss wieder an die Szene mit Arthur denken. Sie stellt das Tor wieder aufrecht hin, als Symbol dafür, ihre eigene überschrittene Grenze wieder zu reparieren.

Die Klientin berichtet auch, dass sie einen Kampfkunstverein gefunden hat, in dem Wendō angeboten wird. Dabei handelt es sich um Selbstverteidigung respektive Kampfkunst für Frauen. Sie hat schon einige Stunden mitgemacht und fühlt sich dort wohl.

Friederikes Schilderungen machen noch einmal deutlich, dass sie zunehmend aktiv wird und in der Lage ist, ihr Leben in kreativer Weise zu gestalten, im Sinne einer bewussten und überlegten Lebensführung oder Lebenskunst, wie Wilhelm Schmid es nennt (Schmid, 2007, S. 9). Dieser Zugewinn an Selbstwirksamkeit und an Vertrauen darauf, dass sie auch schwierige Situationen meistern kann, ermöglichen auch einen besseren Umgang mit den noch vorhandenen Unsicherheiten in der „neuen“ Schule. Hier hat sich die Situation noch nicht entscheidend geändert. Sie wird weiter sozusagen als Inklusionshelferin eingesetzt, was ihrem Kollegen mehr Freiraum beispielsweise für administrative Aufgaben ermöglicht. Sie muss dann den Unterricht oder die Betreuung der Schülerinnen alleine übernehmen. Alleine vor der Klasse wird sie zeitweise immer noch unsicher, was die Schüler spüren und dann auch mal richtig aufsässig werden. Und dennoch verliert sie heute nicht komplett den Blick für die Dinge, die auch in der Klasse gelingen und auf diese Weise einen „Stresspuffer“ bilden.

*Zielfindung:* Ich möchte diese gelingenden Aspekte zunächst noch ein wenig deutlicher herausarbeiten, um ihre Selbstwirksamkeit weiter zu stärken. Friederike ist damit einverstanden.

*Prozessbeschreibung:* Wir wenden uns also nochmals den Dingen zu, die in ihrer beruflichen Praxis – trotz der schwierigen Situation – gut gelingen. Wir können schließlich festhalten, dass sie bei kleineren Gruppen, wenn sie nicht die ganze Klasse unterrichten muss, deutlich weniger unsicher ist und gut zurechtkommt. Und das nicht nur in ihrem Spezialgebiet, sondern auch in für sie „fremden“ Fächern wie Mathematik, Ethik oder Deutsch. In ihrem Kochunterricht fühlt sie sich durchaus wohl und sie ist hier in der Lage, auch schwierige Kinder gut zu führen. Insbesondere die früher häufiger berichteten Kämpfe und Konflikte treten kaum noch auf. Darüber hinaus kann sie das Kochen und auch die Durchführung von Projekten mit den Schülern (z.B. Marmeladen kochen oder Kekse/Kuchen backen und verkaufen) als echte Stärken identifizieren. Hier kommt ihre Kreativität zur Geltung und auch die Schüler erleben die Arbeit mit ihr positiv und bereichernd. Dies meldet ihr auch die Rektorin der „alten“ Schule zurück. Schlussendlich schmiedet sie mit einer Kollegin auch Pläne zu unterschiedlichen Projekten und Projektklassen.

Ich frage sie, was der Blick auf all die positiven Dinge bei ihr auslöst. Sie sagt, dass sie seit unserem letzten Treffen doch schon viel geschafft habe. Ich bestätige das und frage weiter, ob der Satz „Ich habe viel geschafft“ ein bestimmtes Gefühl in ihr auslöse. Das bereitet ihr einige Schwierigkeiten. „Eigentlich“, sagt sie, „könnte sie sich doch freuen, aber es ist noch etwas anderes, nicht wirklich identifizierbares in meinem Kopf.“ Sie habe häufig das Gefühl, sich nicht wirklich freuen zu können. Ich werde durch diese Bemerkung sofort an meinen eigenen Umgang mit dem Gefühl Freude erinnert (Gegenübertragung) und auch daran, dass dieses Gefühl in meiner Familie kaum zum Ausdruck kam oder kommen durfte. Ich habe die Vermutung, dass auch in ihrer Familie wenig Raum für Freude war. Daher frage ich sie, wie es in ihrer Familie mit der Freude war, ob sie sich an freudige Ereignisse erinnert o.ä. Friederike erzählt, dass ihr Vater schon früh tödlich verunglückt sei und dass ihre Mutter dadurch fünf Kinder alleine durchbringen musste. Alle mussten irgendwie funktionieren und das familiäre Klima war bedrückend und schwer. Schon ihre Oma hatte ein ähnliches Schicksal erlebt: sie habe ihren Mann im Krieg verloren und war, ähnlich wie Friederikes Mutter, alleine geblieben.

Der plötzliche Verlust der Ehemänner und die Sorge der zurückgebliebenen Ehefrauen um die Kinder wie auch die Mühsal, die Kinder alleine „durchzubringen“ wirkt hier schon über zwei Generationen. Höchstwahrscheinlich war in dieser familiären Atmosphäre wenig Platz für Gefühle der Freude oder überhaupt für positive Gefühle, wodurch sie sich auch auf individueller Ebene kaum ausdrücken konnten. Ich teile Friederike meine Gedanken und Vermutungen mit. Ich bin mir nicht sicher, ob sie meinen Erläuterungen folgen kann oder will und bringe zur weiteren Erklärung noch ein Beispiel aus meiner eigenen Biografie.

Auf Wunsch der Klientin beenden wir das Coaching heute ca. 45 Minuten früher. Friederike möchte die Einheit heute zunächst einmal auf sich wirken lassen und macht einen erschöpften Eindruck, was bei einer solchen emotionalen Arbeit nicht unüblich ist. Insofern ist das etwas vorzeitige Ende heute für mich auch passend.

*Prozessanalyse:* Die Klientin ist auf einem guten Weg. Sie nimmt ihre Bedürfnisse wahr, formuliert diese und sorgt für sich. Herausforderungen in der neuen Schule kann sie annehmen und bleibt – trotz einiger Unsicherheiten – handlungsfähig. Insbesondere verlor sie heute nicht den Blick für die Dinge, die gelingen. Auf das Gespräch mit ihrem Kollegen ging sie allerdings nicht mehr ein.

Auf der Gefühlsebene aber finden diese Dinge offenbar keinen Niederschlag. Daher entschied ich mich, gemeinsam mit Friederike nach den Ursachen hierfür zu forschen. In

einem weiteren Schritt wird es dann später um die Entwicklung einer höheren emotionalen Differenzierungsfähigkeit gehen (Petzold H. , 2003a, S. 642f.). Das heißt zunächst einmal, komplexe Gefühlslagen, die aktuell vorhanden sind, wahrzunehmen, sich darauf *einzustimmen* und auch ihre Komplexität zu erfassen (*feinstimmen*), um sich dann gegebenenfalls *um- oder neuzustimmen*, damit das Gefühl der Freude auch wieder erlebt werden kann.

#### 8.7. Sitzung vom 23.03.2019

*Reflexion:* Friederike berichtet heute von einer schwierigen Situation, in die sie in ihrer „neuen“ Schule geraten ist. Der Klassenlehrer, den sie in der Klasse unterstützen soll, habe die Anordnung von Tischen und Stühlen im Klassenraum verändert, ohne das mit den Schülerinnen abzusprechen. Die Schülerinnen waren darüber verärgert, trauten sich aber nicht, dies dem Lehrer zu sagen. Friederike wurde über diese Veränderung nicht informiert, sodass sie keine Kenntnis davon hatte, als sie ihren Kollegen – unerwartet und kurzfristig – einen Tag vertreten sollte. Sie sollte Deutsch und Mathematik unterrichten, was sie nicht wirklich mag, was aber auch nicht in ihren Kompetenzbereich fällt. Man hatte ihr zwar einige Unterrichtsblätter hinterlegt, die sie aber erst am selben Tag bekommen hatte. Sie ging also unvorbereitet in diese Stunden und traf überdies auf eine unerwartete Situation sowie auf verärgerte Schüler. Diese nahmen sie dann auch sofort in Beschlag und wollten über die Änderung der Sitzordnung diskutieren beziehungsweise diese wieder rückgängig machen. Friederike lässt sich auf die Diskussion mit den Schülerinnen ein, nicht zuletzt auch, weil sie sich für den Deutsch- und Mathematikunterricht nicht kompetent genug fühlt. Nach langer Diskussion entschließt sie sich, die Schüler eine kurze Zeit selbst diskutieren zu lassen und verlässt den Klassenraum. Als sie zurückkommt, ist der Klassenraum komplett umgebaut. Das hatte sie nicht erwartet.

In der Schule hat das ein Nachspiel. Es wurde eine Klassenkonferenz zu diesem Vorfall abgehalten, an der sie aber nicht teilnehmen konnte. Das Protokoll dazu hat sie – trotz Nachfrage – bisher nicht bekommen. Ihr Kollege fühlte sich von ihr hintergangen. Um ihren Kollegen am nächsten Tag nicht uninformiert in die Klasse zu gehen zu lassen, entwirft sie mit den Schülerinnen Plakate, die sie an die Klassenzimmertür hängt und den Klassenlehrer auf den erneuten „Umbau“ des Klassenzimmers vorzubereiten (Was genau auf diesen Plakaten steht, bleibt unklar). Der Lehrer zerreißt später die Plakate vor den Schülerinnen und vor Friederike, was ihre Autorität letztendlich komplett untergräbt und sie erniedrigt.

*Zielfindung:* Friederike hatte sich sehr gut auf diese Coachingeinheit vorbereitet und möchte eine Art Collage mit all ihren Gefühlen, die dieser Vorfall in ihr ausgelöst hat, auf den Boden des Therapieraumes auslegen. Hier geht es also um eine emotionale Differenzierungsarbeit, in der die Klientin über ihre Gefühle redet (Meta-Kommunikation) und diese differenziert beziehungsweise nuanciert benennt (Petzold H. , 2003a, S. 649 f.).

*Prozessbeschreibung:* Die Klientin breitet ihre Gefühlslage, in die sie in der geschilderten Situation geraten war, auf dem Boden aus (siehe Abbildungen 1-3). Dazu hat sie all ihre erlebten und reflektierten Gefühle auf Karten aufgeschrieben und schon vorsortiert. Auf diese Weise hat sie einen großen Teil der emotionalen Differenzierungsarbeit schon zu Hause selbständig geleistet. Die Collage macht die Komplexität der ganzen aktuellen Situation deutlich, mit vielen, teils widerstreitenden Gefühlen. Friederike spricht ausführlich über ihre Gefühle und versucht diese in einem differenzierten Prozess wahrzunehmen in ihren unterschiedlichen Nuancen zu erfassen und sich selbst und mir zu erklären (Petzold H. , 2003a). All das erinnert sie wiederum an ihre Missbrauchserfahrung mit den Gefühlen von



Hilflosigkeit, Schuld, Wut, Trauer etc. Allerdings sagt sie, dass sie einen Schritt weiter sei als früher, weil sie nun ihre Gefühle benennen könne. Deutlich wird das beispielsweise an ihrem Verlassenheitsgefühl. Sie bleibt bei der Beschreibung nicht in einem quasi regressiven Modus, sondern aus dem Verlassenheitsgefühl erwächst die selbstbewusste Forderung nach Verstanden-werden, Gehört-werden, Geschätzt-werden (s. Abbildung 2, rechts grüner Zettel). Auch diese Forderung reflektiert sie noch einmal kritisch und bemerkt, dass das wichtigste für sie sei, dass sie sich selbst annehme und verstehe. Ferner gelingt es ihr, das



Abbildung 1: Collage der Gefühle

Verlassenheitsgefühl zu regulieren. Sie habe nach dem Vorfall auch eine Freundin angerufen und mit ihr darüber gesprochen. Dadurch wurde deutlich, dass sie eben nicht alleine und verlassen ist. An diesem Punkt kommt es auch zu einer vorsichtigen ersten Umstimmung ihres Verlassenheitsgefühls.

*Prozessanalyse:* Friederike hat einen deutlichen Entwicklungsschritt gemacht. Sie erlebte durch ihren Kollegen eine massive Abwertung, was sie in eine äußerst komplexe und unangenehme Gefühlslage brachte. Dennoch kann sie ihre psychische Stabilität soweit aufrechterhalten, dass sie nicht in eine schwere Krise gerät. Stattdessen versucht sie selbständig (!) ihre Gefühle zu ordnen und zu benennen. Hierdurch verändert sie zwar noch nicht ihre Gefühle, aber sie verändert ihre „Beziehung“ zu ihnen (Harrer & Weiss, 2016, S. 123) und gewinnt mehr Distanz zu ihnen.

Darüber hinaus findet in diesem Prozess eine emotionale Differenzierungsarbeit „par excellence“ statt. Friederike nimmt die ganze Komplexität ihrer Gefühle als Ganzes wahr (*einstimmen*) und ist mit Hilfe ihrer Collage in der Lage diese Komplexität sehr differenziert zu beschreiben (*feinstimmen*). Und schließlich gelingt es ihr durch das Telefonat mit der Freundin, ihr Verlassenheitsgefühl *um- bzw. neuzustimmen* in ein Gefühl von Verbundenheit. Außerdem erkennt sie, dass die massive und komplexe Gefühlslage zum Teil auch durch ihre vergangenen (Missbrauchs-)Erfahrungen geprägt ist. Dadurch verändert sich der kognitive

Bewertungsrahmen (appraisal), wodurch die Gefühle etwas von ihrer Bedrohlichkeit verlieren.

Die ausführliche und selbständige Vorbereitung dieser Coachingeinheit durch die Klientin ist ebenfalls von hoher Bedeutung. Friederike überwindet auf diese Weise die oft erlebte Hilflosigkeit, was aus der Perspektive der emotionalen Differenzierungsarbeit einem *Umstimmen* entspricht. Der Coachingprozess bot schließlich „nur noch“ den Rahmen für eine *narrative Praxis* (Petzold H. , 2003g), ein Sprechen über Gefühle in Form eines

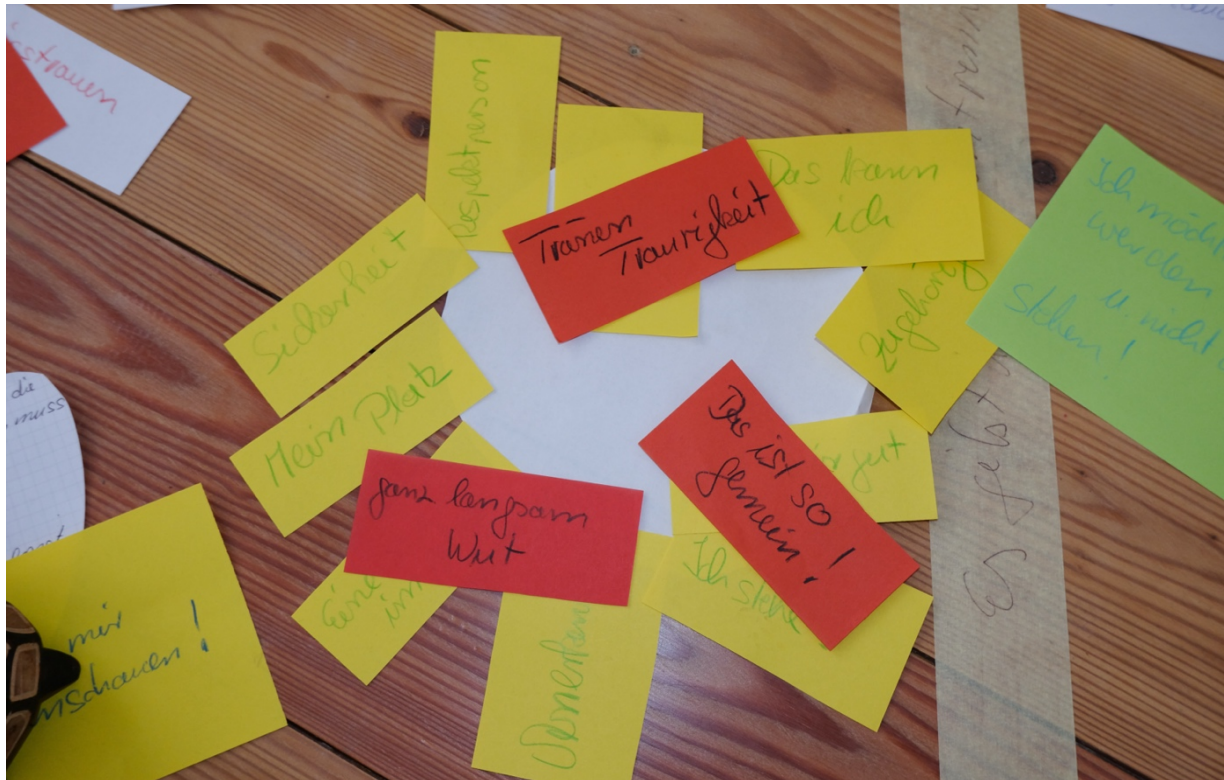


Abbildung 2: Collage der Gefühle (Ausschnitt rechts unten)

*emotional berührten Gesprächs* (Petzold H. , 2003a, S. 654), das für die emotionale Differenzierungsarbeit von großer Bedeutung ist.



## 8.8. Sitzung vom 18.05.2019

**Reflexion:** Die Situation an der „neuen“ Schule ist fortwährend problematisch. Nach wie vor werden Friederike hauptsächlich Aufgaben zugeteilt, die mit ihrem eigentlichen Auftrag an dieser Schule (Lehrerin für Hauswirtschaft) nichts zu tun haben. Die Direktorin bestätigt ihr zwar, dass sie für das Fach Hauswirtschaft eingestellt wurde, unternimmt aber nichts gegen ihren fachfremden Einsatz. Typisch für diese Situation ist auch die Zusage der Konrektorin für die Durchführung einer Projektwoche mit dem Thema Hauswirtschaft, die sie aber am nächsten Tag wieder zurückzieht.

Mir scheint es, dass sich diese Situation in absehbarer Zeit nicht ändern lässt, da die Probleme – vermutlich aufgrund von Lehrermangel – systemimmanent sind. Dennoch fühlt sich Friederike oft immer noch für die auftretenden Probleme verantwortlich. Gleichwohl möchte sie ihre Position, was ihre Aufgabenbereiche angeht, auch ihren Vorgesetzten gegenüber klarer formulieren und vertreten und sie möchte Konfrontationen und Konflikten nicht immer aus dem Weg gehen.

Ein weiterer Aspekt, der für die Zielfindung von Bedeutung ist, ist die Tatsache, dass jedes Jahr neu über Friederikes Stellenanteile an den zwei Schulen verhandelt wird. Daher ist nicht klar, ob sie im nächsten Schuljahr noch an dieser Schule eingesetzt wird oder nicht.

**Zielfindung:** Vor diesem Hintergrund entscheide ich mich für eine Strategie des empowerments, um Friederike in ihrem Streben nach Selbstbestimmtheit und Autonomie zu

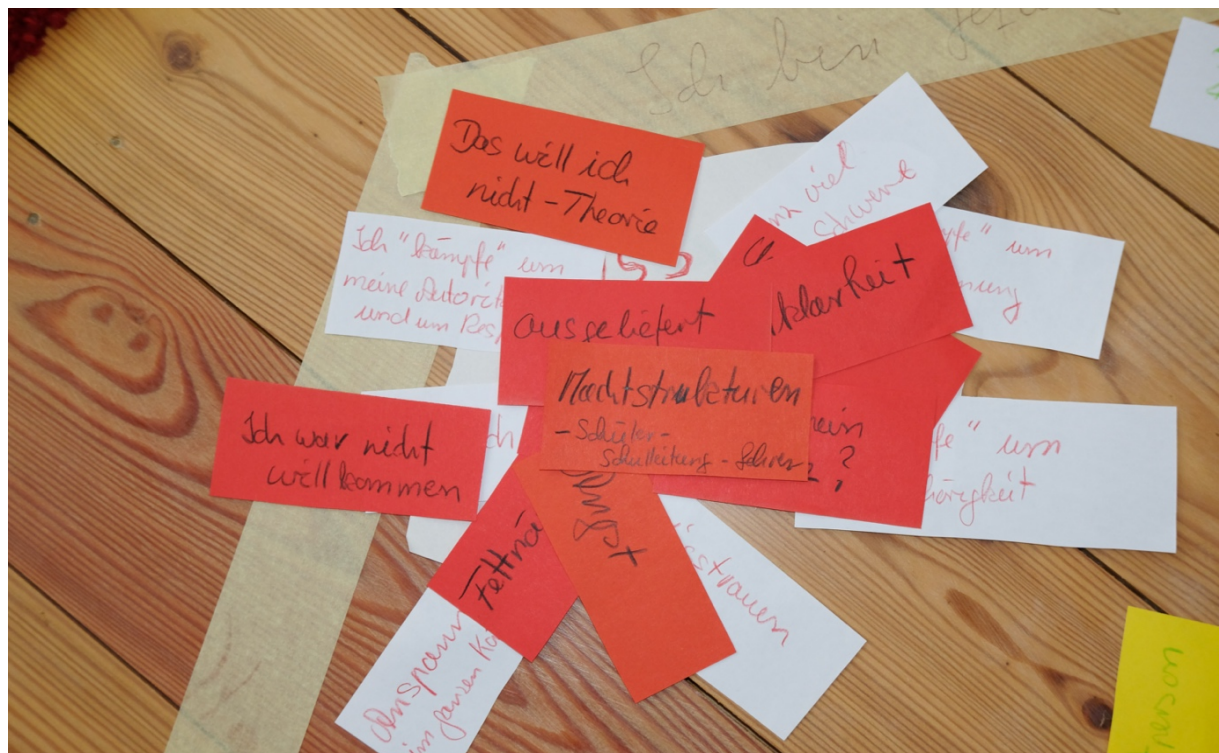


Abbildung 3: Collage der Gefühle (Ausschnitt links oben)

unterstützen und ihrem immer wieder auftauchenden Gefühl von Schuld und Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Wir wählen bewusst die budötherapeutische Arbeit, um über das gezielte Üben auch ein entschiedenes und dennoch gelassenes Auftreten gegenüber den Kollegen zu fördern. Dabei ist mir bewusst, dass hier auch Konflikte mit Kollegen auftreten können, die im Sinne eines aggressiven copingstils auch kräftezehrend sein können (Petzold

& van Wijnen, 2010). Da die Klientin aber gute Ressourcen hat, wie beispielsweise die Kampfkunst, das Töpfern oder die andere Schule, an der sie sich mittlerweile sehr wohl fühlt, halte ich hier die Gefahr eines zu hohen Stressgeschehens aufgrund von potenziellen Konflikten eher für gering.

*Prozessbeschreibung:* Auf meine Frage, was sie für die Förderung ihrer Autonomie, ihrer Selbstbestimmtheit brauche, antwortet Friederike: „Ich brauche Standfestigkeit!“ Da sie vor einiger Zeit mit dem Wendō begonnen hat und hier neue Bewegungsmuster gelernt hat, sind die alten Bewegungen aus der Budōtherapie nicht mehr so präsent. Wir schauen daher gemeinsam nach Bewegungen aus ihrem Training, die für sie Bedeutung haben, Bewegungen bei den sie ihre Kraft und Vitalität aber auch ihre Wehrhaftigkeit spürt. Sie zeigt mir einen Teil einer Kata, einer Bewegungsabfolge, bei der man ursprünglich gegen mehrere imaginäre Gegner kämpft. Insgesamt sind es fünf Figuren. Wir experimentieren mit diesen Figuren und versuchen, „begründigende Formeln“, Affirmationen zu finden, die zu diesen Figuren passen und die einen Bezug zu ihrem konkreten Alltag herstellen, weil sie ansonsten möglicherweise wirkungslos bleiben.

Folgende Affirmationen wurden für die einzelnen Figuren entwickelt

Figur 1: „Ich bin bereit, in die Konfrontation zu gehen!“

Figur 2: „Ich spüre, dass ich mich behaupten kann!“

Figur 3: „Ich kann zuhören und mich dabei schützen!“

Figur 4: „Angriffe wehre ich ab und lasse sie nicht an mich heran!“

Figur 5: „Wenn es zu viel wird, kann ich mich behaupten! ...dusch!“

Insbesondere in der letzten Figur drückt Friederike mit einem Fauststoß, der verbal von dem „dusch“ begleitet wird, ihre Handlungsfähigkeit aus. Wir verbinden diesen Fauststoß nicht mit einem verletzenden und grenzüberschreitenden Zuschlagen. Durch das bewusste Stoppen des Fauststoßes wird die Unversehrtheit eines imaginierten Konfliktpartners geschützt. Darüber hinaus wird der Fauststoß explizit mit einem engagierten Eintreten für die eigenen Bedürfnisse verbunden. Damit schaffen wir erneut einen Gegenpol zu Hilflosigkeit und zu Ohnmachtsgefühlen.

*Prozessanalyse:* Die Klientin befindet sich in einer schwierigen Situation, die einerseits durch den mit der Anstellung als Lehrerin für Hauswirtschaft verbundenen Anspruch auf eine entsprechende Tätigkeit gekennzeichnet ist und durch den konkreten Schulalltag andererseits. Anspruch und Wirklichkeit klaffen hier weit auseinander. Hierdurch sind Konflikte vorprogrammiert, denen Friederike häufig aus dem Wege geht (evasive coping) oder auf die sie mit Anpassung reagiert (adaptive coping) (Petzold & van Wijnen, 2010).

Die hier gewählte Übung sollte zunächst ihre Fähigkeit fördern, die eigenen Interessen wieder selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten und das Gefühl von Macht- und Einflusslosigkeit überwinden helfen. Im Rückblick auf die Coachingeinheit betrachte ich das Risiko, dass Friederike in einen aggressiven Copingstil wechseln könnte, höher als zuvor, auch wenn der Fauststoß explizit mit einem engagierten Eintreten für die eigenen Bedürfnisse verbunden wird und nicht mit einem Angriff. Aber die Affirmationen in Kombination mit den Bewegungsübungen haben zum Teil doch einen konfrontativen Tenor.

Aus neurophysiologischer Perspektive legen wir mit der Kombination von Bewegung und Affirmationen (multiple Stimulierung) (Petzold H. , 2003a) eine breite Informationsspur an,

um ein neues Handlungsmuster möglichst nachhaltig zu bahnen und um es leichter aktivierbar zu machen (Tschacher, Munt, & Storch, 2014).

#### 8.9. Sitzung vom 09.08.2019

*Reflexion:* Zum Schuljahreswechsel wurde Friederikes Stelle an der Schule, an der sie so viele Probleme hatte, gestrichen, so dass sie nur noch an ihrer „alten“ Schule tätig ist. Sie hat dadurch zwar vier Stunden weniger, aber das sei für sie okay. Die Klientin ist positiv gestimmt, berichtet, dass sie mit einer Kollegin ein Projekt plane und dass sie mit Schwierigkeiten offensiv umgehe, indem sie diese zur Sprache bringe. Dennoch berichtet sie, dass in Konfliktsituationen immer wieder starke Gefühle auftreten, die sie zum Teil nicht einordnen kann, mit denen sie aber einen Umgang finden möchte.

*Zielfindung:* Da die Klientin auch ein aktuelles Beispiel für solche Konfliktsituationen hat, entscheiden wir, anhand dieser Situation ihren Gefühlen auf die Spur zu kommen. Auch hier geht es erneut – ähnlich wie in der vorletzten Stunde – um eine emotionale Differenzierungsarbeit beziehungsweise um die Förderung einer differenzierten Wahrnehmung ihrer Gefühle

*Prozessbeschreibung:* Friederike schildert einen Konflikt mit ihrem Bekannten, Klaus<sup>5</sup>, von dem sie einen Bauwagen gemietet hat, in dem sie ihre Töpferarbeiten macht. Sie hatte sich einen neuen Brennofen gekauft und mit ihrem Vermieter vorher besprochen, wie der Stromanschluss für diesen Ofen gemacht werden könne. Nun lasse Klaus sie hängen, stelle nicht – wie versprochen – den Stromanschluss bereit, so dass der Ofen schon einige Wochen ungenutzt herumstehe.

Wir arbeiten zunächst drei wesentliche Aspekte ihres Gefühlszustandes heraus:

1. Schuldgefühl: sie habe das Gefühl, sie nehme sich zu viel heraus (obwohl alles mit dem Vermieter besprochen war) und sei die Schuldige.
2. Hilflosigkeit: das Gefühl, schuldig zu sein, lähme sie und mache sie hilflos.
3. Wut: sie sei aber auch wütend auf ihren Vermieter, weil er die zugesagten Arbeiten nicht durchführe. Körperlich empfinde sie ein Brennen im Bauchbereich, was sich auch in Bauchschmerzen äußere.

Da wir zum Aufbau eines stärkeren Selbstwirksamkeitsgefühls in der letzten Sitzung eine Bewegungsabfolge eingeübt hatten, frage ich Friederike, ob diese Übung hilfreich war und ob wir damit weiterarbeiten könnten (informed consent). Meine Idee dabei ist, auch der Wut einen Ausdruck zu verleihen. Da die Klientin mit ihrem Kampfkunsttraining in der letzten Zeit aber pausiert hatte, hatte sie offenbar auch die Übung nicht weiterverfolgt, so dass sie nicht mehr präsent war. Insofern schien Bewegung zu diesem Zeitpunkt nicht die passende Methode zu sein.

Dennoch hielt ich es im Sinne der emotionalen Differenzierungsarbeit für wichtig, die Situation und die damit verbundenen Gefühle noch einmal „fassbarer“ zu machen beziehungsweise sie in das personale Erleben zu bringen. Ich mache den Vorschlag, die Situation einmal mit den in der Praxis vorhandenen (Schleich)Tieren nachzustellen (Methodenwechsel). Friederike stimmt zu und wählt für ihren Bekannten, Klaus, sehr schnell einen Osterhasenhasen (nicht aus dem Schleichtier-Sortiment), der mit hängenden Armen dasteht und insgesamt sehr passiv anmutet, was zum Nicht-Handeln von Klaus gut passt. Für

---

<sup>5</sup> Name geändert

sich selbst wählt sie eine Schildkröte, die sie kurz vorher zufällig gekauft hatte. Sie repräsentierte ihr Schuldgefühl. Ich bat sie, auch für ihren wütenden Anteil ein Tier auszusuchen. Sie wählte einen Tiger. Im weiteren Verlauf dieses Prozesses ließen wir die Repräsentanten „miteinander reden“. Dabei gerieten – wie zu erwarten – insbesondere die Schildkröte (Schuldgefühl/Hilflosigkeit) und der Tiger (Wut) in einen Widerstreit. Ein Verbalisieren der Wut löste augenblicklich Schuldgefühle aus. Erst dieser innere Konflikt führte zum Gefühl von Lähmung und Hilflosigkeit. Aufzulösen war der innere Konflikt in dieser Sitzung nicht, da ihr die Äußerung von Wut noch zu große Angst machte. Folglich war auch der Konflikt mit dem Vermieter nur schwer lösbar.

Am Ende dieser Sitzung fühlt sich Friederike erschöpft und angestrengt. Sie fasst dennoch einen Entschluss: sie wird sich noch heute einen kleinen Tiger kaufen, um auch die wütende Seite in ihr mehr im Blick zu haben und sich mehr mit ihr auseinanderzusetzen.

*Prozessanalyse:* Durch das Herausarbeiten der unterschiedlichen Gefühle und die Symbolisierung durch die Tiere wird Friederikes innerer Konflikt deutlich. Zudem ist eine Differenzierung der unterschiedlichen Gefühle gelungen, was ihre Sicherheit im Wahrnehmen der eigenen Gefühle fördert. Allerdings fällt es der Klientin offenbar noch sehr schwer, ihrer Wut auch Ausdruck zu verleihen, da dies augenblicklich Schuldgefühle auslöst. Insofern scheint mir im Rückblick die Arbeit mit den Tieren als Stellvertreter durchaus günstig gewesen zu sein, da sie eine ausreichende Distanz zu den Gefühlen ermöglichte.

Obwohl der Ausdruck von Wut noch schwierig ist, gelingt es Friederike dennoch durch den Kauf eines kleinen Tigers, sich auf der symbolischen Ebene mit ihrer Wut auseinanderzusetzen. Ihr wütender Anteil erhält damit auch eine gewisse Wertschätzung und Akzeptanz, auch wenn er noch nicht gelebt werden kann. Friederike will sich außerdem mit diesem Teil aktiv auseinandersetzen, was zum Gefühl der Hilflosigkeit durchaus ein Gegenpol bilden kann.

#### 8.10. Sitzung vom 15.11.2019

*Reflexion:* Friederike hat sich einen kleinen, weißen Tiger gekauft. Sie denkt darüber nach, ob sie das Coaching nun beendet. Ich selbst hatte im Vorfeld auch schon darüber nachgedacht. Vielleicht auch, weil der Anteil der budötherapeutischen Arbeit zuletzt geringer wurde und weil ich mich frage, ob die Budötherapie für sie noch „interessant“ ist. Gleichzeitig ist ihre berufliche Situation stabil und zufriedenstellend und sie hat mehr Sicherheit im Wahrnehmen, Erfassen und Begreifen ihrer Gefühle entwickelt und kann sich diese zunehmend selbst erklären (vgl. hermeneutische Spirale) (Petzold H. , 2007, S. 97). Sie sagt: „Ich muss mir meine Sicherheit in mir drin holen!“ Dazu sei es wichtig, zur Ruhe zu kommen, sich selbst wahrzunehmen und dann erst aktiv zu werden.

*Zielfindung:* Es geht heute also darum, den Ablöseprozess zu beginnen beziehungsweise zu gestalten, auch wenn er nicht völlig, aber doch etwas überraschend kommt. Schließlich haben wir bisher nicht darüber gesprochen. Dazu wäre es sinnvoll, einen Blick auf das bisher erreichte und einen Ausblick auf das, was möglicherweise noch bearbeitet werden muss, zu werfen. Die Klientin hat hierzu schon eine Idee entworfen und möchte mir ihren Prozess anhand eines Bildes verdeutlichen.

*Prozessbeschreibung:* Friederike zeigt mir dazu Fotos von Bildern, die sie selbst gemalt hat. Auf einem, das ihr sehr wichtig erscheint, sitzt eine Person (sie) am Strand und betrachtet das ruhige Meer. Dieses Bild strahlt viel Ruhe aus und beschreibt durchaus ihre momentane Situation. Sie geht darauf aber nicht weiter ein, sondern nimmt dieses Bild zum Anlass, mir

von einem früheren Traum zu erzählen. In diesem Traum steht sie auf einem Berg und unter ihr liegt ebenfalls das Meer, das aber – im Gegensatz zum Bild – nicht ruhig, sondern rau und tobend ist. Sie hat Angst davor, den Berg hinabzusteigen, da das Meer zu gefährlich ist. Für sie ist die tobende See eine Metapher für das „Meer der Gefühle“, das sie immer wieder überfluten kann. Aber anders als im Traum, brauche sie heute nicht mehr nur die ruhige See, um sich sicher zu fühlen. Sie spüre, dass sie jetzt auch auf dem Meer segeln könne, die Segel setzen könne, um in See zu stechen.

Nach einer kurzen Pause möchte Friederike den zweiten Teil unserer Sitzung für Bewegung nutzen und mir etwas aus ihrer Kampfkunst vorführen. Ich solle ihr sagen, wo ich Verbesserungsvorschläge hätte. Da ich ihre Kampfkunst (Wendō) im Einzelnen nicht kenne, einigen wir uns darauf, dass wir gemeinsam ihre Haltung in verschiedenen Positionen in den Blick nehmen. Eine aufrechte und dennoch flexible Haltung verbunden mit einem sicheren Stand ist sicher ein wesentliches Merkmal verschiedener traditioneller Kampfkünste. Außerdem sind das kurze Innehalten und Nachspüren der eigenen Haltung sowohl im konkret-leiblichen wie auch im metaphorischen Sinne eine gute Übung für das Wahrnehmen der eigenen Gefühle. In diesem Prozess lenke ich Friederikes Aufmerksamkeit immer wieder darauf, einen festen und aufrechten Stand einzunehmen, um von dort in die nächste Figur zu gehen (handeln aus einer sicheren Position heraus). Dabei fällt auf, dass sie zu einer Hyperlordosierung der Lendenwirbelsäule tendiert, die wir durch eine leichte Aufrichtung des Beckens (Anspannung der geraden Bauchmuskulatur sowie der Gesäßmuskulatur) korrigieren. Sie selbst spürt, dass sie dadurch ein besseres Empfinden für ihre Körpermitte erlangt.

In der fernöstlichen medizinischen Tradition wie auch in fernöstlichen Kampfkünsten wird dieser Bereich als *Hara* bezeichnet. Er ist die vitale Mitte des Körpers. Viele Kampfkunststile legen großen Wert darauf, dass die Bewegung sozusagen aus dem Hara ihren Ursprung nimmt, das bedeutet „aus der Mitte des eigenen Seins heraus“<sup>6</sup>. Für Friederike ist genau das aber zentral.

Nach der Bewegungssequenz ist sie hin- und hergerissen, ob sie nun das Coaching weiter in Anspruch nehmen will oder nicht. Die Bewegung und das in-sich-hinein-Spüren tun ihr gut. Diese Art von Bewegungslernen ist offenbar im Rahmen ihres Kampfkunsttrainings so kaum möglich. Für eine gut fundierte Entscheidung beschließen wir gemeinsam folgende Strategie: erst einmal zur Ruhe kommen, das Für und Wider abwägen, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und dann entscheiden. Konkret vereinbaren wir, dass sie sich bis Mitte Januar für ihre Entscheidung Zeit nimmt und mir diese dann mitteilt.

In der ersten Januarhälfte entscheidet sie sich für eine Beendigung des Coachings.

*Prozessanalyse:* Im ersten Teil der Coachingeinheit wird noch einmal deutlich, dass Friederike im Wahrnehmen und im Umgang mit ihren Gefühlen deutlich sicherer geworden ist. Sie hat deutlich weniger Angst, von ihren Gefühlen „überflutet“ zu werden. Das Betrachten der Gefühle aus sicherem Abstand ist gewiss noch wichtig, aber ein Umgang mit ihnen und das Nutzen von Gefühlen als Handlungsantrieb ist für sie möglich geworden, was ihr Handlungspotenzial erweitert

---

<sup>6</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Hara\\_\(tanden\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Hara_(tanden)). Abgerufen am 26.02.2021.



Im zweiten Teil konnten wir wesentliche Aspekte dieser Einheit, aber auch des gesamten Coachingprozesses noch einmal in einer Körperübung „auf den Punkt“ bringen. Das Innehalten und das achtsame Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sind für Friederike wichtige Bedingungen, um die nächsten Handlungsschritte einzuleiten. Damit legten wir auch eine solide und selbstbestimmte Grundlage für ihre Entscheidung, mit dem Coaching weiter zu machen oder nicht.

## 9. Analyse des gesamten Coachingprozesses

Im Abschließenden Kapitel soll nun der gesamte Prozess aus Sicht des Coachs wie auch aus Sicht der Klientin beleuchtet werden. Da sich die Fertigstellung dieser Arbeit – insbesondere aus privaten Gründen sehr lange hingezogen hat, erfolgt die Schlussbetrachtung mit einem großen zeitlichen Abstand von ca. 1,5 Jahren. Dieser Abstand ermöglicht aber auch eine Einschätzung, ob das Coaching aus der Perspektive der Klientin zu nachhaltigen Veränderungen beigetragen hat.

### 9.1. Aus Sicht des Coachs

Das ungewöhnliche Setting dieses Coachingprozesses mit Einheiten von drei Stunden und großen zeitlichen Abständen, das aufgrund der langen Anreise zustande kam, hat sich durchaus bewährt. Die Coachingeinheiten haben durch eine kurze Pause wie auch durch den Wechsel von Gesprächseinheiten und bewegungsorientierten Einheiten – aus meiner Sicht – intensive Prozesse der Förderung, der Entwicklung und auch des Verstehens ermöglicht. Sie erlaubten ein kreatives Arbeiten an unterschiedlichen Themen und ich habe sie weder für mich als Coach noch für die Klientin in einem negativen Sinne belastend oder anstrengend empfunden, was durchaus für solche Settings spricht. Auch die Dauer des Gesamtprozesses über mehr als zwei Jahre empfand ich als angemessen, da sie eine kontinuierliche Entwicklung der Klientin erkennen lässt.

Ein zentraler Aspekt zu Beginn des Coachings war zunächst das Thema „Sicherheit“: sicherer werden im Umgang mit Konflikten und Budōübungen erlernen, die sicherer machen. Die Budōübungen mit dem Fokus auf einen sicheren Stand und einer sicheren Körperhaltung bildeten hier eine gute Grundlage, vor allem weil Friederike sie anfangs zu Hause übte und damit diese grundsätzliche leibliche Erfahrung von Sicherheit in den Alltag übernahm („Der Alltag als Übung“) (Dürckheim, 2018). Des Weiteren kann angenommen werden, dass auch das Erarbeiten von individuellen Bewegungsabfolgen (s. Coaching vom 11.11.2017), bei der immer wieder überprüft wird, ob diese sich für die Klientin stimmig anfühlen, die Sicherheit im Handeln, aber auch im Umgang mit dem eigenleiblichen Spüren, fördert. Schließlich förderte diese Arbeit auch die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen mir und Friederike. Auf dieser Basis war dann auch ab der dritten Einheit eine tiefere Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen möglich.

Auf diese Weise rückte ein neues Ziel in den Fokus, das wir so zu Beginn des Coachings nicht benannt hatten: die emotionale Differenzierungsarbeit (Petzold H. , 2003a, S. 649 f.). Sie kann aber durchaus als ein Unter- oder Feinziel angesehen werden, das Friederikes Ziel „Ich möchte sicherer im Umgang mit Konflikten werden“ nochmals konkretisiert. Denn erst das *Einstimmen* und *Feinstimmen* auf, wie auch die Reflexion über die komplexen Gefühlslagen, die Friederike erlebt, macht ein Verstehen ihrer Schwierigkeiten in Konflikten möglich und kann – über das Verstehen – dazu beitragen, ihre Unsicherheit und Hilflosigkeit zu reduzieren.



Durch die Abordnung Friederikes mit einem Teil ihrer Arbeitszeit an eine weitere Schule trat erneut Verunsicherung auf. Die in den ersten vier Sitzungen erworbene Selbstsicherheit drohte durch die neuen Herausforderungen und durch ihren fachfremden Einsatz in der Schule, der zu einem hohen Stresslevel führte, verloren zu gehen. Indem wir den Fokus hier auf das bisher Erreichte legten, gelang eine Stabilisierung der Klientin, die sich auch in der folgenden Sitzung zeigte. Trotz der weiterhin schwierigen Situation in der Schule, behielt sie auch den Blick für die Dinge, die gelingen und sie stabilisieren. Dadurch wurde wiederum eine Zuwendung beziehungsweise Auseinandersetzung mit den Emotionen möglich, die in der 7. Sitzung sozusagen ihren Höhepunkt erreichte. Trotz eines massiven Konfliktes mit dem Kollegen, der Friederike durchaus in eine krisenhafte Situation brachte, gelang es ihr, ihre psychische Stabilität soweit aufrecht zu erhalten, dass sie sich intensiv und in höchst differenzierter Form mit ihren Gefühlen auseinandersetzen konnte. Vermutlich trug auch diese Auseinandersetzung, das Benennen und Einordnen ihrer Gefühle, zur Stabilisierung bei, da dieser Vorgang eine gewisse Distanzierung oder „Disidentifikation“ (Harrer & Weiss, 2016, S. 107 ff.) ermöglichte.

Im weiteren Verlauf des Coachings entschied ich mich für eine Empowermentstrategie, da die Probleme – sie schienen mir systemimmanent – sich offenbar nicht lösen ließen. Die Klientin entwickelte durch die Bewegungsübungen wieder mehr Sicherheit und das Gefühl, auch trotz der schwierigen und unbefriedigenden Situation in der einen Schule, handlungsfähig zu bleiben. Sie fühlte sich in der Lage, auch Konflikte auszutragen und für ihre eigenen Interessen engagiert einzutreten. Dies und die Rück-Versetzung an ihre „alte“ Schule führten wiederum zu einer Beruhigung. Die Klientin gelangte beruflich wieder in „ruhigeres Fahrwasser“, was erneut eine intensivere emotionale Differenzierungsarbeit möglich machte.

Nicht selten geriet sie in Konfliktsituationen in eine schwierige Gefühlslage, für die ihr die Worte fehlten. Die Gefühlslage blieb damit (auch im wörtlichen Sinne) unbestimmt, weshalb auch ein Umgang damit kaum möglich war. Anhand eines konkreten Beispiels arbeiteten wir ihren inneren Konflikt zwischen Wut und Schuld heraus, der sich zunächst nicht lösen ließ und daher zu einem Gefühl von Hilflosigkeit führte. Das Finden von Worten für die widerstreitenden Gefühle wie auch ihre Symbolisierung durch die Schleich-Tiere (Schildkröte und Tiger) machten sie greifbar, wodurch sie etwas von ihrer Bedrohlichkeit verloren. Dadurch trug das Coaching zu mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten bei und es erweiterte ihre Handlungsmöglichkeiten (enlargement), da das Gefühl von Hilflosigkeit geringer wurde.

Dass eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten durch Reduktion der Hilflosigkeit gelungen ist, wird insbesondere in den Bildern, die sie in der letzten Coachingeinheit vorstellte, deutlich. Auch stärkere Gefühlsregungen machten ihr nicht mehr soviel Angst, sondern sie konnte sie durchaus auch als Handlungsantrieb sehen und nutzen. Die zentrale Voraussetzung hierfür blieb das Innehalten, das In-sich-hineinhorchen, um sich der Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, sich ihrer zu versichern. Die eingesetzten budötherapeutischen Elemente, bei denen es immer wieder um ein Innehalten und Nachspüren ging (Was fühlt sich für mich stimmig an? Welche Bewegung passt zu mir? Welche Gedanken nehme ich bei unterschiedlichen Bewegungen und Haltungen wahr?) konnten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

## 9.2. Aus Sicht der Klientin

Wie schon gesagt, fand die Fertigstellung der Arbeit erst lange Zeit nach Abschluss des Coachings statt und infolgedessen auch die Befragung der Klientin zu diesem Prozess, die ich telefonisch durchführte. Das Gespräch gebe ich hier nahezu wörtlich wieder.

Auf meine Nachfrage berichtete Friederike, dass es ihr gut gehe! Sie unterrichte zwar wieder an zwei Schulen und muss leider auch wieder Fächer unterrichten, die sie nicht unterrichten möchte, aber das stresse sie nicht mehr so sehr. Vor allem auch, weil sie gute Ressourcen aufgebaut habe, die ihr als Ausgleich dienen. Mittlerweile habe sie zum Töpfern drei Bauwagen gemietet, in denen sie ihre Töpferarbeiten ausstellt und verkauft. Das tue ihr gut!

In Konfliktsituationen falle es ihr schon noch schwer, sich abzugrenzen, aber es gelänge ihr besser und sie sehe sich selbst in einem kontinuierlichen Prozess.

Für sie sei es sehr wichtig gewesen, in Aktion zu kommen. Sie sei aus ihrer Opferrolle herausgekommen und habe ein stärkeres Bewusstsein dafür entwickelt, wann sie sich ohnmächtig oder hilflos fühle. Das helfe ihr, aus solchen Gefühlslagen wieder schneller heraus zu kommen.

Sie könne auch ihre Bedürfnisse besser erkennen und vor allem auch dazu stehen. Als Beispiel hierfür nennt sie, dass sie mit den Schülerinnen jetzt auch töpfere und Holzarbeiten durchführe. Hier wird deutlich, dass Friederike auch kreative Umgangsformen (creating) mit der Situation in der Schule findet (Petzold & van Wijnen, 2010).

Offenbar hat das Töpfern für die Klientin eine zentrale Bedeutung bekommen. Vermutlich auch dadurch, dass aufgrund der Corona-Pandemie keine gemeinsamen Sportaktivitäten mehr möglich waren. Sie beschreibt, dass das Töpfern – ähnlich wie die Kampfkunst – das Durchhalten fördere. Auch wenn etwas nicht auf Anhieb gelänge, bleibe sie dran und gebe nicht auf. Das gebe ihr immer wieder auch Hoffnung. Insgesamt sei sie beim Töpfern auch weniger perfektionistisch.

Ganz allgemein empfand sie das Coaching als hilfreich und unterstützend. Auch wenn sie aufgrund der langen Anfahrt und des hohen Zeitaufwandes manchmal wenig motiviert war, sei sie immer mit einem guten Gefühl nach Hause gefahren.

## 10. Anhang



### Kata **Shingon** (Diamantform)

**Rei:** Füße schließen, vor dem Körper in Brusthöhe rechte Hand zur Faust, linke Hand flach dagegen, **Gassho** (Verneigung)

**Hara-Ki:** Beine öffnen (etwa hüftbreit), vor dem Körper mit beiden Händen Energie von unten aufnehmen, Hände bis ca. Kopfhöhe führen (dabei einatmen), dann langsam zurück bis zum Bauch (Hara) dabei ausatmen

**N**

① ↑

② ↓

**W**    ③ →    **O**

④ ←

⑤ ↓

⑥ ↑

**S**

- ① **Sho-Ken rechts** (rechte Faust waagerecht über rechten Beckenkamm, linke Faust senkrecht darauf) **Schritt (links) nach vorn** (Drachenstand), stabiler Stand, Richtung Norden, **Haishu** - linke Hand öffnet nach vorn, **Gyaku-Tsuki** (Fauststoß rechts)
- ② **Sho-Ken links** (linke Faust waagerecht, rechte Faust darauf), **Schritt (rechts) nach hinten**, d.h. rechter Fuß Halbkreis und 180° (Richtung Süden) und im (rechts vorn) stabil stehen, **Haishu** - Hand öffnet nach vorn, **Gyaku-Tsuki** links)
- ③ **Sho-Ken rechts**, auf den Fersen eine **Vierteldrehung nach** (Osten), **Haishu** - linke Hand öffnet nach vorn, **Gyaku-**(Fauststoß rechts)
- ④ **Sho-Ken links**, rechter Fuß im Halbkreis und 180° drehen (Westen), **Haishu** - rechte Hand öffnet nach vorn, **-Tsuki** Fauststoß links)
- ⑤ **Sho-Ken rechts**, auf den Fersen eine Vierteldrehung nach (Süden), **Haishu** - linke Hand öffnet nach vorn, **GyakuTsuki** (Fauststoß rechts)
- ⑥ **Sho-Ken links**, rechter Fuß im Halbkreis und 180° drehen (Norden), **Haishu** - rechte Hand öffnet nach vorn, **Gyaku-Tsuki** (Fauststoß links)

**Rei:** Linker Fuß zieht zurück, dabei beide Arme fließend über dem Kopf kreuzen, neben dem Körper (**Yame**), linken Fuß ransetzen (Füße schließen), **Gassho** (Verneigung)

## 11. Zusammenfassung / Summary

### **Zusammenfassung: Budōbasiertes Coaching. Ein Weg zur Selbstentwicklung.**

Das vorliegende Supervisionsjournal beschreibt einen Coachingprozess, bei dem insbesondere budōtherapeutische Bewegungselemente zum Einsatz kommen. Die Budōtherapie stellt dabei eine Sonderform der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie dar, bei der Elemente traditioneller Kampfkünste Anwendung finden. Zentrale Foki im Entwicklungsprozess der Klientin waren die Förderung von Sicherheit und Handlungsfähigkeit im Umgang mit Konfliktsituationen sowie die differenzierte Wahrnehmung und Identifizierung von Gefühlen.

### **Schlüsselwörter:**

Integrative Supervision, Coaching, Budōtherapie, Kampfkunst, Konflikt, Konfliktmanagement

### **Summary: Budōbased Coaching. A way to self-development.**

The present supervision journal describes a coaching process in which budōtherapeutic movement elements are used in particular. Budōtherapy is a special form of Integrative Body and Movement Therapy, in which elements of traditional martial arts are applied. Central foci in the client's development process were the fostering of security and of ability to act in dealing with conflict situations as well as the differentiated perception and identification of emotions.

### **Keywords:**

integrative supervision, coaching, budōtherapy, martial arts, conflict, conflict management

## 12. Literaturverzeichnis

- Baltes, P. (1990). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. *Psychologische Rundschau*, 41, S. 1-24.
- Dürckheim, K. (2018). *Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung* (12. Ausg.). Bern: Hogrefe.
- Dioszeghy-Krauß, V. (2014). *Aikido - liebevolle Kampfkunst - üben und lehren*. Heidelberg: Kristkeitz.
- Galas, M. (2013). *Die 14 Heil- und Wirkfaktoren des Integrativen Ansatzes in der Supervision*. Von SUPERVISION: Theorie-Praxis-Forschung. Ausgabe 06/2013: [www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision) abgerufen
- Höhmann-Kost, A., & Siegele, F. (2004). Arbeit an sich selbst - Der "Weg der Übung". Kampfkünste in der Integrativen Therapie und Supervision Suchtkranker. *Integrative Therapie*, 1-2, S. 6-23.
- Harrer, M., & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit - wie sie die Psychotherapien verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.
- Huber, M. (2012). *Trauma und die Folgen* (5. Ausg.). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Ledoux. (2001). *Das Netz der Gefühle* (6. Ausg.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Linz, S., Ostermann, D., & Petzold, H. (2008). *EAG-Journal für Supervisionsprozesse im Einzelsetting*. Von SUPERVISION: Theorie - Praxis- Forschung Ausgabe 11/2008: [www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision) abgerufen
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). *Bodily maps of emotions*. Von Proceedings of the national academy of sciences of the United States of America: [www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111) abgerufen
- Orth, I., & Petzold, H. (1995b). *Gruppenprozessanalyse - ein heuristisches Modell für die Integrative Arbeit in und mit Gruppen*. Von Textarchiv H.G. Petzold et al. Jahrgang 1995: [www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-Petzold](http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-Petzold) abgerufen
- Osten, P. (2019). *Integrative Psychotherapeutische Diagnostik (IPD)*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Petzold, H. (1996a). *Integrative Leib- und Bewegungstherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie* (3. Ausg.). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. (1996k). Der "Andere" - der Fremde und das Selbst. *Integrative Therapie*, S. 319-349.
- Petzold, H. (1997). *Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung*. Von Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1997 : <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold> abgerufen
- Petzold, H. (2000a). *Die Grundregel der Integrativen Therapie*. Von Textarchiv H.G. Petzold et al. Jahrgang 2009: [www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold](http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold) abgerufen
- Petzold, H. (2000j). *Der "informierte Leib" - "embodied and embedded" als Grundlage der Integrativen Leibtherapie*. Von POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen

- Akademie für psychosoziale Gesundheit. Ausgabe 07/2002: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_Petzold-InformierterLeib-Polyloge-07-2002.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-InformierterLeib-Polyloge-07-2002.pdf) abgerufen
- Petzold, H. (2003a). *Integrative Therapie. Modelle Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. (2003b). *Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen*. Von SUPERVISION: Theorie - Praxis - Forschung. Ausgabe 01/2003: <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-2003b-01-2003-petzold-h-g.html> abgerufen
- Petzold, H. (2003g). *Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit, narrative Therapie, Identität*. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H. (2007). *Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung* (2. Ausg.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Petzold, H. (2019). *Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie*. Von GRÜNE TEXTE: Die neuen Naturtherapien. Ausgabe 14/2019: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; abgerufen
- Petzold, H., & Müller, M. (2007). Modalitäten der Relationalität - Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung - in einer "klinischen Sozialpsychologie" für die Integrative Supervision und Therapie. In H. Petzold, *Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung* (2. Ausg., S. 367-431). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Petzold, H., & Orth, I. (2009). *Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgergesellschaft. Wegcharakter. und Sinndimension. des menschlichen Lebens Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant*. Von POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Ausgabe 09/2009: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_orth\\_unterwegselbst\\_2004b\\_polyloge\\_09-2009.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_orth_unterwegselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf) abgerufen
- Petzold, H., & Orth, I. (2014). *Wege zum "Inneren Ort persönlicher Souveränität" - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie*. Von SUPERVISION: Theorie - Praxis - Forschung Ausgabe 06/2014: [www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision) abgerufen
- Petzold, H., & Sieper, J. (2012). *Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, "euthyme Erfahrungen" und "komplexe Achtsamkeit" in der "Integrativen Therapie". Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG*. Von POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Ausgabe 28/2012: <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung.html> abgerufen

- Petzold, H., & van Wijnen, H. (2010). *Stress, Burnout, Krisen - Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention*. Von SUPERVISION: Theorie - Praxis - Forschung. Ausgabe 11/2010: [www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision) abgerufen
- Petzold, H., Bloem, J., & Moget, P. (2004). Budokünste als "Weg" und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung- transversale und integrative Persepektiven. *Integrative Therapie, 1-2*, S. 24-100.
- Petzold, H., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., & Sieper, J. (2008). „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den „Konfluxprozessen“ der „Integrativen Therapie“ Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Von POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Ausgabe 33/2008: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold\\_bruehlmann\\_et\\_al\\_polyloge\\_33-2008.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_bruehlmann_et_al_polyloge_33-2008.pdf) abgerufen
- Petzold, H., Leuenberger, R., & Steffan, A. (1998). *Ziele in der Integrativen Therapie*. Von Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1998: [www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold](http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold) abgerufen
- Petzold, H., Moser, S., & Orth, I. (2012). Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition - Teil 2. *Psychologische Medizin, 4*, S. 42-59.
- Petzold, H., Moser, S., & Orth, I. (2012). Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition. Teil 1. *Psychologische Medizin, 3*, S. 18-36.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies of internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*, S. 1-28.
- Schmid, W. (2007). *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Schmitz, H. (2008). *Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik* (3. Ausg.). Bielefeld: Aisthesis.
- Siegele, F. (2013). Budotherapie - ein körper- und bewegungstherapeutischer Weg in der Psychotherapie. In P. Schay, I. Lojewski, & F. Siegele, *Integrative Therapie in der Drogenhilfe* (S. 162-175). Stuttgart/New York: Thieme.
- Sieper, J., Orth, I., & Petzold, H. (2010). *Warum die "Sorge um Integrität" uns in der Integrativen Therapie wichtig ist - Überlegungen zu Humanität, Menschenwürde und Tugend in der Psychotherapie*. Von POLYLOGE: Materielien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Ausgabe 09/2010: [www.fpi-publikationen.de/polyloge](http://www.fpi-publikationen.de/polyloge) abgerufen
- Tschacher, W., Munt, M., & Storch, M. (2014). Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz. *Körper Tanz Bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*(2), S. 54-62.
- Waibel, M., Petzold, H., Orth, I., & Jakob-Krieger, C. (2009). Grundlegende Konzepte der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (IBT). In M. Waibel, & C. Jakob-Krieger,

*Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*  
(S. 1-20). Stuttgart: Schattauer.