

Paradoxe Interventionen“

Die beiden Coaches Constanze Gruhle und Norma Jung über ihr Kartenset „filterfrei“

Interview: Tobias Kühn (www.tobias-kuehn.de)

Constanze und Norma, Ihr habt ein Coaching-Tool in Form eines Kartensets entwickelt. Was hat es damit auf sich?

Constanze: Wir wollen etwas mehr Spannung, Spaß und Spielerisches in Coaching-Sitzungen bringen und die sogenannten Emotion Cards, die es ja bereits auf dem Markt gibt, ergänzen. Die Karten sind als paradoxe Interventionen gedacht. Sowohl die Bilder als auch die Wortkombinationen, die wir uns dazu ausgedacht haben, sind wenig selbsterklärend. Sie laden zum freien Assoziieren ein und stiften ein wenig Verwirrung, die man sich als Coach oder Supervisorin gut zunutze machen kann.

Wie kamt ihr auf die Idee?

Norma: Wir fotografieren beide gern und haben beim gegenseitigen Betrachten unserer Bilder gesehen, dass wir oft Ungewöhnliches fotografieren, einen anderen Blick auf die Dinge haben. Da kam uns die Verbindung zu den herkömmlichen Emotion Cards, auf denen wir eher Abbildungen sehen, die wir für recht gewöhnlich halten. Wir dachten, es wäre doch toll, wenn wir unseren Blick in ein Kartenspiel hinüberbringen können.

Für wen ist das Kartenset gedacht?

Constanze: Am Anfang war es als Tool für Coaches und Supervisorinnen gedacht, also für unsere Kolleginnen und Kollegen. Wir haben es aus der eigenen Erfahrung entwickelt. Aber je mehr wir darüber nachdachten und dann auch eine Spielanleitung angefertigt haben, fiel uns auf, dass es noch viel weitreichendere Einsatzmöglichkeiten gibt. Zum Beispiel zur Selbstreflexion, wenn ich am Morgen eine Karte ziehe und mir überlege: Was bedeutet das für heute, für den Tag, für mich oder für meine bestimmte Frage?

Norma: Es ist auch für die Teamarbeit geeignet, zum Beispiel in Trainings oder eben auch zum Brainstorming, wenn man kreativ arbeitet und auf Ideensuche gehen möchte.

Constanze: Es ist eigentlich für jede Gelegenheit nutzbar. Man sollte also immer ein Kartenset dabei haben. (lacht)

Ihr habt eurem Kartenset den Namen „filterfrei“ gegeben. Was hat es damit auf sich?

Norma: Ich denke dabei an Kaffee. So wie sich das Kaffeepulver im heißen Wasser absetzt, muss man auch erst mal die Gedanken setzen lassen, damit sich deren Aroma entfalten kann. Daher filterfrei. Wir wollen den Betrachter animieren, die Karten anzuschauen und Gedanken aufkommen zu lassen.

Ich habe „filterfrei“ mit „Filter im Kopf“ oder „Schere im Kopf“ assoziiert.

Constanze: Absolut. Das ist die andere Botschaft, die auch mitschwingt und rüberkommen soll. Zum einen sind unsere Fotos ohne Filter entstanden. Das verbindet sie alle, so unterschiedlich die Motive auch sind: Wir haben keinerlei Filter benutzt – was für Fotografen heute oft unüblich ist. Und zum anderen sollen natürlich auch keine Filter im Kopf das Denken beschränken. Wir wollen den ungefilterten Blick und Zugang zu Gefühlen, Assoziationen, Meinungen und inneren Bildern eröffnen. Unser Kartenset ist eine Einladung, sich filterfrei auf eine visuelle und mentale Reise zu begeben.

Was ist das Besondere an den Motiven eurer Bilder, die es ja offenbar schaffen, gewohnte Denkmuster zu verlassen und neue unerforschte Perspektiven zu entdecken?

Constanze: Es sind weder klassische noch besonders schöne Fotomotive, aber sie haben etwas Interessantes an sich, es sind Motive, die man nicht jeden Tag sieht. Zum Teil ist es eine wilde Kombination aus Alltagsgegenständen, manchmal in pittoresken Landschaften. Man würde das so nicht in einem Bildband finden. Und gerade weil die Motive so ungewöhnlich sind, können sie eine gute Brücke bauen zu überraschenden Assoziationen. Es ist ein kleines Experiment, auf das sich der Benutzer einlässt, wenn er mit diesen Karten arbeitet.

Es gibt zwei Arten von Karten.

Norma: Ja, das eine sind Bilder und das andere sind Worte beziehungsweise Zwei-Wort-Kombinationen. Auch sie sind ungewöhnlich, sowohl in ihrer Kombination als zum Teil auch in der Wortwahl.

Wann können Coaches und Supervisorinnen das Kartenset anwenden?

Constanze: Es eignet sich gut für Eingangssituationen, wenn man versucht, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, oder wenn es eine bestimmte Herausforderung gibt, man auf Dinge stößt, die sich schwer in Sprache kleiden lassen. Dann können die Karten – gerade, weil die Motive und Wörter darauf ungewöhnlich sind – das, was unaussprechbar ist, hervorholen und auf eine andere Weise ausdrücken.

Norma: Oder wenn Teamprozesse ins Stocken geraten sind, man nur noch sehr einseitig denkt oder sich im Kreis dreht, kann es helfen, als kleine Intervention eine dieser Karten zu zücken und zu sagen: Stopp, jetzt machen wir einen kleinen Break. Schaut bitte mal alle auf diese Karte und überlegt, was das Bild oder die Wortkombination mit unserem Thema zu tun hat.

Constanze: Das kann auf eine ganz neue Spur führen. Es gibt eigentlich keine Beschränkung für die Verwendung der Karten. Wir hoffen, dass die Benutzer experimentierfreudig sind und sie in jeder Situation ausprobieren, die sich anbietet.

Ihr nennt sie Assoziationskarten? Das klingt nach Sigmund Freud und dem freien Assoziieren. Welchen Coaching-Ansatz habt ihr?

Norma: Von der Ausbildung und der Überzeugung her haben wir einen psychodynamischen Ansatz. Das heißt, man schaut, was unter der Oberfläche liegt und fragt: Wie kommt es zu einem bestimmten Verhalten, wie kommt es zu einer Gruppenkonstellation? Das heißt, wir wollen dazu anregen, die üblichen Denkmuster zu verlassen und auch mal ganz anders zu denken. Unabhängig von unserem Ansatz sehe ich es als unsere Aufgabe als Coaches und Supervisorinnen, dass wir neue Impulse setzen, sodass der Klient out of the box denkt.

Wie habt ihr beide zu diesem gemeinsamen Projekt zusammengefunden?

Norma: In unserer Supervisionsausbildung hatten wir einmal die Aufgabe, mit einer Kollegin eine Viertelstunde vor die Tür zu gehen und über unsere Lebenswege zu sprechen. Wir haben schnell entdeckt, dass wir uns beide für Fotografie und Kunst interessieren, und dann kam ganz rasch die Idee, gemeinsam ein Kartenset zu entwickeln.

Constanze: Die Idee mit den Wortkombinationen kam erst später. Zuerst ging es nur um Fotos oder um einen Fotokalender. Doch durch Bücher, die Norma las, kam später der Gedanke, dass wir paradoxe und vielleicht auch humorvolle Wortkombinationen dazulegen könnten. Das macht das Ganze noch komplexer und phantasievoller und schafft mehr Spielmöglichkeiten. Ja, und jetzt ist das Ganze fertig und liegt vor uns.

Danke für das Gespräch. Ich wünsche euch viel Erfolg mit „filterfrei“!