

Konfliktmanagement-Kongress 2009
Forum 6: Senso- und Photocoaching

Referenten: Astrid Posner
*Theater- und Kommunikationswissenschaftlerin (MA), Coach,
Schauspielerin (Dipl.), Berlin*

Dietmar Wadewitz
Coach, NLP-Master, systemischer Coach (CCC), Werther

Moderation: *Susanne Kirchhoff, Richterin am Landgericht, Osnabrück*

Protokoll: *Dr. Simon Schnelle, Richter, Hannover*

Die Moderatorin leitet in die Thematik ein und stellt die Referenten des Forums, Frau Astrid Posner (Sensocoaching) und Herrn Dietmar Wadewitz (Photocoaching) vor. Beide arbeiten seit geraumer Zeit zusammen.

Sodann geben die beiden Referenten eine Übersicht über den geplanten zeitlichen Ablauf:

- Einführung in das Thema des Forums durch die Referenten
- praktischer Teil unter Einbeziehung der Forumsteilnehmer und der Bühne mit gemeinsamer Analyse. Frau Posner weist darauf hin, dass beim Sensocoaching der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt steht und ein schauspielerischer Ansatz auf der Bühne verfolgt werde, wofür es erforderlich sei, dass sich Forumsteilnehmer freiwillig zur Verfügung stellen.
- Möglichkeit zu Fragen und zur Diskussion
- Mittagspause
- Nachmittags: weiterer Praxisteil mit Analyse

- im Anschluss daran besteht wiederum die Möglichkeit zur Diskussion
- Herr Wadewitz kündigt an, während der Veranstaltung Fotos von den Teilnehmern zu fertigen, von denen eine Auswahl am Ende der Veranstaltung gezeigt werde.

Frau Posner stellt dar, was sich hinter dem Begriff "Sensocoaching" verbirgt.

Hierbei handelt es sich um eine ressourcen- und lösungsorientierte ganzheitliche Beratungs- und Trainingsmethode, die das Erleben und Wahrnehmen der eigenen Persönlichkeit in den Mittelpunkt des Beratungsprozesses stellt.

Es geht darum, theoretische Erkenntnisse über Kommunikation und Körpersprache in die Praxis umzusetzen. Der einzelne Mensch steht dabei im Mittelpunkt, die Lösung von Problemen im Außenverhältnis zwischen dem Klienten und Dritten stellt einen mittelbaren Effekt dar, eine Fernwirkung der verbesserten Selbstwahrnehmung.

Grundlegend ist der Gedanke, dass man ausstrahlt, was man denkt und fühlt. Dies bedeutet wiederum, dass eine positive Veränderung des Verhaltens nicht durch das Ignorieren negativer Gefühle, sondern nur durch Vermeidung der negativen Gefühle selbst zu erreichen ist. Das „Wozu“, die Absicht hinter dem Verhalten, wird im Sensocoaching in den Blick genommen und bildet die Grundlage von Vermeidungsstrategien. Nicht die Verstellung und Tarnung negativer Gefühle ist das Ziel, sondern die Vermeidung eben solcher Gefühle.

Dabei soll das Senso- und Photocoaching vor allem den Weg zu einer entsprechenden Veränderung aufzeigen. Viele Menschen haben eine Vorstellung davon, wie sie gerne sein würden und was sie gerne positiv verändern würden, kennen aber nicht den Weg dorthin. Der Klient ist damit Experte für seine Probleme und die Lösungen, der Coach ist Experte für den Weg zum Finden der Lösungen. Er hilft dem Klienten dabei, sämtliche Sinneskanäle zu mobilisieren.

Im Sensocoaching vereinen sich diverse Disziplinen und methodische Ansätze, namentlich aus dem Schauspiel-, Kommunikations- und Mentaltraining, der Wahr-

nehmungpsychologie, dem Psychodrama, der Transaktionsanalyse, dem Mentaltraining, der Individualpsychologie sowie der Gestalt- und Körpertherapie.

Aus der Schauspielpraxis finden Präsenztraining, Statusarbeit, Sprech- und Körpertraining Anwendung.

Zentrale Bedeutung kommt im Bereich des Sensocoachings der Statusarbeit zu (Keith Johnston). Status bezeichnet dabei keinen tatsächlichen sozialen Zustand, der durch Ämter oder Positionen geschaffen wird, sondern den Kontakt, die Beziehung, die man in Gesprächen mit anderen einnimmt. Dabei wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch einen Status zu Menschen und Objekten aufbaut, wobei zwischen Hoch- und Tiefstatus sowie Augenhöhe unterschieden werden kann.

Dabei sind Hoch- und Tiefstatus nicht wertend zu verstehen, dergestalt, dass der im Tiefstatus Auftretende von dem im Hochstatus Auftretenden stets dominiert würde, sich nicht durchsetzt und seine Ziele in der Kommunikation zu Gunsten des anderen opfert. Vielmehr geht es allein darum, wie man sein Ziel verfolgt, um Konflikte zu lösen. Erfolgreich ist dabei derjenige, dem es gelingt, sein Statusverhalten in der Konfliktsituation variabel anzupassen, ohne sein Ziel aus den Augen zu verlieren. Ungelöste Konflikte entstehen dagegen häufig dadurch, dass die Protagonisten auf ihrem Status unverrückbar bestehen, etwa auf ihrer herausgehobenen gesellschaftlichen Funktion.

Ort des Coachings ist die Bühne, auf der Konflikte durchgespielt werden und die eine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlägt. Die Bühne verstärkt die Prozesse. Durch das Darstellen und Ausagieren auf der Bühne werden Körper und Gefühle mobilisiert. Situationen werden intensiver empfunden, die Bühne wird zum Vergrößerungsglas für verschwommene oder verdrängte Gefühle, die nun bewusster wahrgenommen werden können.

Der Klient begibt sich auf die Bühne für ad hoc-Improvisationsrollenspiele, in denen er in Konfliktsituationen gebracht wird. Dies ist nicht zu verwechseln mit der Durchführung vorgegebener Rollenspiele, in denen sich eine Person in eine fremde Rolle begeben soll. Beim Sensocoaching sollen eigene Erfahrungen und Gefühle hervorgerufen werden, die dann einer grundlegenden Analyse zugeführt werden.

Die Analyse basiert nicht allein auf der Metaebene, sondern auf dem Durchleben der Emotionen.

An dieser Stelle wird das Sensocoaching durch Dietmar Wadewitz' Photocoaching flankiert. Während des Coachings werden Fotos angefertigt, ohne dass die betroffene Person dies bewusst wahrnimmt.

Hierzu bedarf es regelmäßig einer Zeit der Eingewöhnung, bis die Kamera nicht mehr wahrgenommen und auf diese bewusst reagiert wird. Nur so können Momentaufnahmen entstehen, durch die Gefühle eingefangen werden, die dem Klienten gegenüber visualisiert, in sein Bewusstsein gerufen und analysiert werden können. Hierbei muss der Fotografierende passende Momente auswählen, um Emotionen einzufangen, die später als "Spiegel" und zur Reflexion zu dienen geeignet sind.

Ziel des Senso- und Photocoaching ist das Anstoßen von Entwicklungen des Selbstbewusstseins, die in einer Person bereits angelegt sind. Vorhandene Emotionen sollen erkannt und entwickelt werden.

Diese Förderung der Persönlichkeit und des Kommunikationsverhaltens soll Reibungsflächen minimieren, die Person dazu bringen, ihre Ressourcen sinnvoll einzusetzen und Nachhaltigkeit im Umgang mit der körpereigenen Energie etablieren. Kommunikationsabläufe, die nachteilig sind, sollen aufgespürt und neu gestaltet werden. Da die Person die in ihr bereits angelegten Lösungen finden soll, ist die angestrebte Persönlichkeitsentwicklung authentisch.

Der Nutzen besteht darin, sein Verhalten bewusst steuern und sich effektiv und effizient verhalten zu können. Zirkuläre und negative Gedankenprozesse sollen unterbrochen und abgebaut werden. Ängste sollten durch Schwächung angstauslösender Reize gemindert werden.

Kontexte, in denen Senso- und Photocoaching zur Anwendung gelangen, sind unter anderem Medien, Wirtschaft und Politik.

Dem Forum werden zur Demonstration des Photocoachings Bilder von 30 Schülern mit Migrationshintergrund aus 11 Ländern gezeigt und erörtert, wie dort in Moment-

aufnahmen Emotionen eingefangen werden. Problematisch war in diesem Projekt besonders, die Betroffenen zu motivieren, mitzumachen und Fotos von sich anfertigen zu lassen. Hier ist der Aufbau von Vertrauen zum Coach unerlässlich. Der Klient muss sich auf die Methode einlassen. Dabei müssen Einwände (z. B. "nicht fotografieren" zu sein) überwunden werden.

Die Selbstwahrnehmung soll den Menschen aufschließen und Veränderungen eröffnen. Veränderungen werden wiederum durch Fotos eingefangen und dem Betroffenen aufgezeigt, was die Veränderung verstärken soll. Eingefangene, positive Emotionen sollen gefördert, negative vermieden werden. Das Photocoaching hält die Entwicklung und die Fortschritte tagebuchartig fest.

Durch diese Rückkoppelung von Prozessen soll eine Lösung von Persönlichkeitsproblemen durch Selbsterkenntnis erreicht werden. Hierbei ergibt sich ein Wechselspiel zwischen analytischen Teilen zur Situation und zur Person zur Aufdeckung von Stärken und Schwächen (auf der Bühne) und einem orientierenden Teil, in dem versucht wird, neues Verhalten zu etablieren.

Gerade auch das Angehen "negativer" emotionaler Seiten setzt Vertrauen zwischen Coach und Klient voraus, da die Veränderung immer einhergeht mit einem Überschreiten des eigenen Angstpegels. Das Verlassen eigener, eingespielter Muster verlangt einigen Mut.

Im praktischen Teil (ad hoc-Improvisationstheater) erhalten jeweils zwei Freiwillige die Aufgabe, sich in eine vorgegebene Konfliktsituation zu begeben und hierbei einen ihnen zuvor zugewiesenen Status der Unter- bzw. Überordnung einzunehmen.

Die Konfliktsituation lautet wie folgt: Person A wohnt bei Person B und öffnet deren Post. Person B möchte dies nicht und stellt Person A zur Rede.

Diese Situation wird vor und nach der Pause in zwei Besetzungen durchgespielt, wobei mal Person A, mal Person B den Hochstatus, die jeweils andere den Tiefstatus einnehmen soll.

In einem weiteren Planspiel am Nachmittag, erzählt eine Forumsteilnehmerin eine selbsterwählte Geschichte über sich, mal im Hoch-, mal im Tiefstatus.

In der Diskussion mit dem Forum und der Analyse unter Beteiligten und der Referentin wird unter anderem festgestellt:

- Die Strategien unterscheiden sich. Im Tiefstatus neigt man zur Entschuldigung, während im Hochstatus eher behauptet wird, man habe sich nichts zu schulden kommen lassen.
- Sobald man Behauptungen und Informationen der anderen Seite in seine Argumentation aufnimmt und darauf eingeht, fällt es schwer, sich seinen Hochstatus zu erhalten.
- Sympathisch wirkt die Symbiose zwischen Körpersprache und verbalem Ausdruck, ein Widerspruch stiftet dagegen Verwirrung. So driftet die Statusanalyse (hoch-tief) des Forums teilweise deutlich auseinander, wenn widersprüchliche Signale ausgesandt werden. Aber auch die Signale selbst werden durch die Forumsteilnehmer teilweise höchst unterschiedlich gedeutet.
- Ein Wechsel des Standortes auf der Bühne kann je nach Wahrnehmung sowohl als Hochstatusmerkmal (raumgreifend) als auch als Tiefstatusmerkmal (aus- bzw. zurückweichend) aufgefasst werden.
- Suchen und Halten von Blickkontakt ist ein Hochstatusmerkmal. Im Tiefstatus dagegen versucht man zwar, Blickkontakt zu etablieren, hält diesen aber nicht.
- Schweigen ist zweideutig und kann sowohl Tief- als auch Hochstatus verkörpern.
- Hochstatus geht mit klaren und bestimmten Ansagen einher, auch ein hoher Redeanteil kann ein Indiz für Hochstatus sein, je nach Inhalt aber auch für Tiefstatus.
- Tiefstatus bedeutet nicht, dass man seine Ziele im Konflikt aufgibt und nicht, dass man in der Verfolgung seiner Ziele inkonsequent ist. Der Status bezeichnet "nur" die Wahl der Mittel zur Zielerreichung.

- Es ist durchaus anspruchsvoll und schwierig, sich im Rahmen einer spielerischen Darstellung sowohl mit Körpersprache als auch verbal in eine bestimmte Statusrolle zu begeben und diese konsequent durchzuhalten.
- Hoch- und Tiefstatus sind nicht beliebig austauschbar, jeder Betroffene hat insofern natürliche Präferenzen.

Dietmar Wadewitz stellt die Fotografien vor, die er während des Forums von den Teilnehmern angefertigt hat, wobei - wie auch bei den von den Schülern anfangs gezeigten Fotos – zahlreiche beeindruckende Aufnahmen entstanden sind. Dies führt den Forumsteilnehmern vor Augen, dass das Senso- und Photocoaching maßgeblich von der Qualität des Fotografen und seinem Gespür für den richtigen Moment abhängt.

Das Ende sowohl der Vormittags- als auch der Nachmittagssitzung bildet jeweils eine Fragen- und Diskussionsrunde, in denen insbesondere das Verhältnis des Senso- und Photocoachings zur Mediation in den Mittelpunkt gestellt wird.

Der Tenor ist hierbei, dass die Mediation ebenso wie das Senso- und Photocoaching der Suche nach Stärken und Ressourcen dient.

Während jedoch die Mediation den Konflikt zwischen Menschen im Blick hat, hat das Senso- und Photocoaching den Einzelnen im Fokus, dessen Kommunikationsverhalten und Persönlichkeit ganzheitlich entwickelt werden soll. Insofern dürfte das Senso- und Photocoaching am ehesten als Instrument zur Verbesserung von Mediationsergebnissen verstanden werden, stellt aber selbst keine Mediation dar.

Mit diesem Ergebnis schließt die Moderatorin das Forum und dankt allen Teilnehmern.