
2.1 Universelle Lösungsgeschichten in der Psychotherapie – das Raummodell von Christian Mayer

„Ich fühle mich eingesperrt, im luftleeren Raum, ich habe die Orientierung verloren, sitze in einem tiefen Loch...“ Im Gespräch mit Patienten fällt auf, dass sie sehr oft räumliche Metaphern verwenden. Allein diese Beobachtung suggeriert schon ein Raummodell, das scheinbar eine sehr geläufige Problemvorstellung ist. Letztlich waren es jedoch mein Zugang zur Kunsttherapie sowie die Bilder und Zeichnungen meiner Patienten, die mich auf die Idee von allgemeinen Lösungsgeschichten brachten. Regelmäßig taucht ein typischer Verlauf, tauchen typischen Stationen auf, die Patienten auf dem Weg zur Problemlösung bzw. Gesundung durchlaufen (Christian Mayer im Gespräch mit den Autorinnen, Mai 2017).

In seinem Buch „Wie in der Psychotherapie Lösungen entstehen“ (Springer 2016) beschreibt der Arzt und Psychotherapeut Christian Mayer welche Stationen oder Räume Patienten durchlaufen, um zur Lösung in der Therapie – und vor allem natürlich im Leben – zu kommen. Regelmäßig existiert ein idealer Ort, Mayer nennt ihn *Paradies*, aus dem der Patient sozusagen vertrieben wird. Daraufhin gelangt er in eine verwirrende, fremdartige *Rätselzone*, vor der er sich zu schützen versucht, indem er angestrengt ein *Provisorium* aufrechterhält. Im nächsten Raum, *Diaspora* genannt, sucht er sich einen Rückzugsort mit sicheren Grenzen. Aus diesem Schutzraum bricht er gestärkt ein zweites Mal in die *Rätselzone* auf um schließlich wieder an einen für ihn idealen Ort zu gelangen (*modifiziertes Paradies* oder *dritter Ort*).

Indem Mayer einen völlig neuen therapeutischen Blickwinkel einnimmt und dabei von den jeweils individuellen Erfahrungen und Charakteristika der Patienten abstrahiert, stößt er auf prototypische Verläufe und Strukturen. Er fragt

sich nicht mehr primär „wer“ ein Patient ist, sondern „wo“ sich dieser in seiner Geschichte befindet und zieht daraus Schlüsse, welche nächsten (Therapie-) Schritte anstehen. Dieses Sich-Lösen von gewohnten, scheinbar bewährten Sichtweisen – in diesem Fall von Diagnose-Schemata der Psychiatrie – ist zeitgemäß und zukunftsweisend. In unserer volatilen, unsicheren und komplexen Welt führt ein unverstellter, neuer, ja neugieriger Blick oft zu besseren Lösungen als das sich Verlassen auf scheinbar bewährte Schemata. „Unlearning“ könnte man dieses Motto nennen. In der Dokumenta 14, der weltweit größten Ausstellung zeitgenössischer Kunst (2017 in Athen und Kassel) beispielsweise hießen die Führer durch die Ausstellung „Uneducation-Team“ und hatten das Gegenteil von traditioneller „Kunsterziehung“ im Sinn. Als Ethnologen, Archäologen oder Architekten luden sie die Besucher zu einem unverstellten sowie interdisziplinären Blick auf die Ausstellung ein. Dieser Vergleich erscheint uns passend, da auch Mayers Ansatz kreativ und fachübergreifend ist. Zum einen regt er auf dem Hintergrund seiner Kunsterfahrungen die Patienten zur bildlichen Darstellung ihrer aktuellen Situation bzw. ihres Zustands an und erkennt dabei aus diesen Bildern oder Skizzen auf den ersten Blick „wo“ sich der Patient gerade befindet. Zum anderen hat er in der Literatur- und Filmwissenschaft ein auf Räumen basierendes Modell gefunden, die er auch in seinen Patientenbildern wiedererkennt. „Ein Bild ist eine räumliche Darstellung eines Sachverhalts, eines Problems und ganz ähnlich analysieren Literaturwissenschaftler Geschichten. Sie denken Geschichten räumlich und beobachten, wie der Protagonist verschiedene Räume betritt, verlässt, hängen bleibt – insofern hat sich das sehr gut ergänzt mit der Bildbetrachtung“ (Christian Mayer im Gespräch mit den Autorinnen, Mai 2017).

Das Raummodell von Mayer und damit auch das topografische Coaching haben also Wurzeln in der Erzähl- und Filmtheorie und nehmen etliche Anleihen und Anregungen davon auf. Der Exkurs im nächsten Abschnitt stellt dies für interessierte Leser in Kurzform dar. Wer primär an der praktischen Anwendung des Raummodells im Coaching interessiert ist, kann diesen Exkurs überspringen.

Abschließend möchten wir uns bei Dr. Mayer dafür bedanken, dass wir sein Modell als Basis des topografischen Coachings nutzen dürfen und er uns immer wieder für Fragen sowie anregende Diskussionen zur Verfügung steht.

2.2 Exkurs: Anleihen aus der Erzähltheorie und Filmwissenschaft

Das konventionellste Schema eines erzählenden Textes kennt man vielleicht noch aus dem Schulunterricht. Demnach leitet die *Exposition* mit der Vorstellung der handelnden Figuren einen Text ein. Die Handlung wird im darauffolgenden

Hauptteil entwickelt und an einen dramatischen Höhepunkt geführt. Der *Schluss* beendet letztlich den Text. Dieses Schema stammt eigentlich aus der Dramenanalyse und geht in Ansätzen auf Aristoteles zurück.

Das Denken in Räumen und Grenzen zur Beschreibung von Veränderungen, ein topologischer Ansatz der Erzähltheorie, wurde erstmals vom russischen Semiotiker und Literaturwissenschaftler Juri Lotmann (1922–1993) eingeführt. Ausgehend von der Beobachtung, dass wir die Welt vorzugsweise mit räumlichen Charakteristika erklären, suchte er auch in Geschichten nach *Räumen*, in denen sich der Protagonist aufhält oder die er im Laufe der Geschichte durchwandert. Demnach beginnt jede Geschichte in einem relativ stabilen Ausgangsraum. Auf diesen folgt ein Mittelteil, in dem sich der Protagonist, zum Beispiel durch eine Erkenntnis, transformiert. Die Geschichte endet schließlich mit einem Schlussteil, der zwar wieder vorübergehend stabil ist, sich jedoch vom Ausgangsraum unterscheidet. Der Protagonist muss also mindestens zwei Grenzen überschreiten, um ein Abenteuer zu bestehen und dabei eine Veränderung durchlaufen, damit eine interessante Geschichte entsteht.

Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Dann lesen Sie bitte die Absätze A und B und entscheiden, bei welchem von beiden es sich um eine „minimal story“ handelt, bevor Sie weiterlesen.

- A. Ein Schriftsteller hat seit Tagen keine Zeile geschrieben. Er gibt auf, verlässt sein Arbeitszimmer und geht ins Café. Dort trifft er zufällig einen alten Schulfreund, unterhält sich mit diesem über gemeinsame Erinnerungen und kehrt wieder an seinen Schreibtisch zurück.
- B. Ein Schriftsteller verlässt sein Arbeitszimmer, weil er seit Tagen keine Zeile geschrieben hat. Er geht ins Café und trifft dort zufällig einen alten Schulfreund. Während er sich mit diesem über gemeinsame Erinnerungen austauscht kommt ihm plötzlich die Idee. Aufgeregt eilt er zurück an den Schreibtisch – seine Blockade ist überwunden.

Erst die Veränderung des Protagonisten im zweiten Beispiel macht aus einer reinen Aneinanderreihung von Geschehnissen eine Geschichte. Topografisch betrachtet transformiert der Schriftsteller sich bei der Überschreitung der Grenzen zwischen den Räumen. Er „gibt auf“, wenn er den Ausgangsraum verlässt, hat eine „Idee“, sobald er den Mittelraum betritt, und kommt zu einer Lösung, wenn er diese Erkenntnis mit in den Schlussraum bringt. Das Entscheidende passiert also an den Grenzen der Räume, weshalb Juri Lotman diese Grenzüberschreitungen als *Ereignis* definiert und dafür zahlreiche Belege aus Romanen zitiert (Lotmann 1993).

„Every complete story is really an analogy for the human mind’s problem solving process“ schreibt der Drehbuchautor Jim Hull (2010) auf seinem Blog. Filme, Märchen, Romane, Erzählungen aller Art sind eine unerschöpfliche Quelle dafür, wie Menschen Probleme lösen (oder auch nicht). Genau das ist es, was uns an diesen Geschichten so fasziniert: Wir lernen welche Probleme uns im Leben begegnen können und wie sie am besten zu lösen sind. Beim Mitfühlen und -leiden mit Film- und Buchprotagonisten erweitern wir also nach Hulls Auffassung den Schatz an eigenen Lösungsstrategien für unterschiedliche Problemsituationen. Somit erscheint es nur logisch die Stationen und Räume, die in medial vermittelten Geschichten durchlaufen werden, auf Verläufe und Lösungsprozesse im Coaching zu übertragen.

2.3 Die Stationen des topografischen Coachings im Überblick

Universell anwendbar wird unser topografisches Modell erst durch den Einbezug von Räumen im übertragenen Sinne. Im topografischen Coaching wird etwa auch eine Beförderung oder eine Reorganisation mit daraus resultierendem neuen Verantwortungsbereich oder veränderten Teamstrukturen als Raumwechsel verstanden. Diese metaphorischen Räume kann man sich in ihrer Gesamtheit als Landkarte vorstellen und sich in der Arbeit mit Klienten entsprechend daran orientieren. Abb. 2.1 stellt diese Landkarte im Überblick dar.

Dorado

Dies ist der Ausgangspunkt der Entwicklung und der Ort größtmöglicher Realitätsanpassung, an dem Umwelтанforderungen einerseits, Bedürfnisse und Fähigkeiten des Klienten andererseits maximal übereinstimmen. Das Dorado kann sich, wie alle anderen Räume auch, entweder eher im Äußeren (die Expatriatestelle in Vancouver, das Projekt X mit dem Kunden Y) oder aber eher im Inneren, also als Zustand (der Teamspirit vor der Fusion, das Hochgefühl nach dem bestandenen Assessment Center oder der ersten Beförderung) verorten lassen.

Rätselzone

Unmittelbar nach dem Auszug oder der Vertreibung aus dem Dorado wird der Coachee in die Rätselzone geworfen. Sein bisheriges Schema, mit dem er die Welt betrachtet hat, gilt hier nicht mehr, weshalb er diese Phase zunächst als

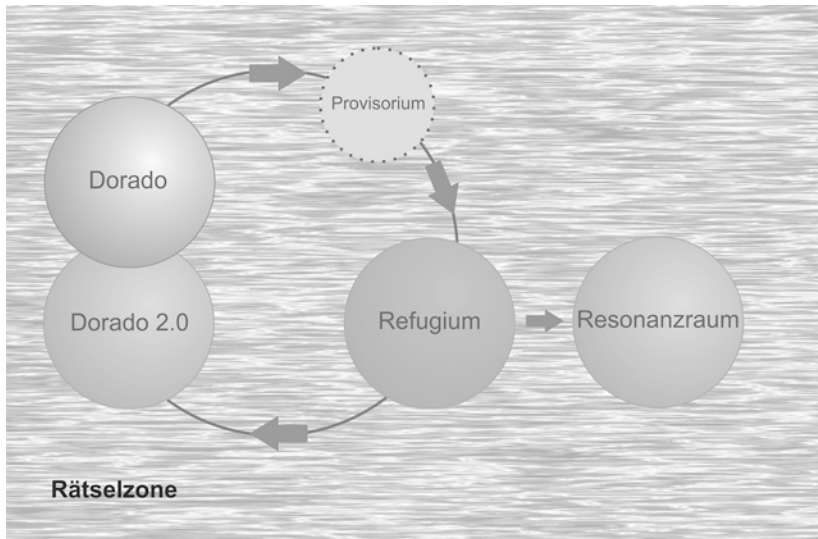


Abb. 2.1 Die Landkarte des topografischen Coachingmodells

beängstigend und voller unkontrollierbarer Überraschungselemente erlebt. Gerade diese Dekonstruktion seiner bisherigen Weltsicht ist jedoch die Voraussetzung für eine Neubetrachtung der Welt und damit für eine persönliche Entwicklung. Wie Abb. 2.1 zeigt, wird die Rätselzone auf der Reise zweimal betreten. Beim ersten Mal schutzlos und verängstigt nach dem Verlassen des Dorados, weshalb es an dieser Stelle noch zu keinen neuen Erkenntnissen kommen kann. Beim zweiten Mal, nach dem Verlassen des Refugiums (s. u.) dagegen zuversichtlich, gestärkt und mit einer Vorstellung wohin die weitere Reise geht sowie einem Kompass in der Hand.

Provisorium

Nach einem kurzen Schockmoment beim ersten Betreten der Rätselzone verfallen viele Coachees in hektische Aktivitäten um die innere oder äußere Bedrohung abzuwehren. Weil sie die Welt um sich herum aber noch nicht verstehen, die neue Situation für sie verwirrend ist und zu Ratlosigkeit führt, versuchen sie vergeblich ins untergegangene, verlorene oder für sie versperrte Dorado zurückzukehren oder erschöpfen ihre Kräfte durch unkoordiniertes und vergebliches Handeln.

Refugium

Dieser Rückzugsraum schafft Abstand von allen ungelösten Problemen und Katastrophen denen der Klient in der Rätselzone schutzlos ausgesetzt ist. Zunächst ist das primäre Bedürfnis sich auszuruhen. Mit zunehmender Erholung beginnt er die Dinge mit Abstand zu betrachten, sich und die Außenwelt zu reflektieren sowie erste Ideen darüber zu entwickeln, was in Zukunft sein sollte und was nicht. Irgendwann wird das Refugium zu eng und als Gefängnis oder sogar als goldener Käfig empfunden. Schließlich macht sich der Klient gestärkt und ausgestattet mit neuen Ideen ein zweites Mal auf in die Rätselzone, um sein modifiziertes Dorado oder den Resonanzraum zu erreichen.

Dorado 2.0

Um diesen mit dem Ausgangsraum vergleichbaren Idealzustand zu erreichen, ist eine vorausgehende Transformation des Klienten notwendig. Eine Rückkehr in das ursprüngliche Dorado ist in der Regel nicht möglich, da dieses (so) nicht mehr existiert. Dennoch landen Klienten am Ende der Geschichte meist in einem vergleichbaren Umfeld oder Zustand, idealerweise auf einem höheren Niveau oder persönlichen Entwicklungslevel. Insofern weist unser topografisches Modell in der Regel ein zirkuläre Komponente auf.

Resonanzraum

Eine Variante zu dieser zirkulären Bewegung und damit eine Alternative zum Dorado ist der Resonanzraum. Hier findet der Klient, ohne sich selbst ändern zu müssen, einen Platz, der optimal zu seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen passt. Die Aufgabe besteht aus der Suche nach einem Ort, mit dem der Klient – so wie er ist – in Resonanz ist.

2.4 Vielleicht erinnert Sie das Raummodell an ...

...die Prozesse der Assimilation und Akkomodation nach Jean Piaget?

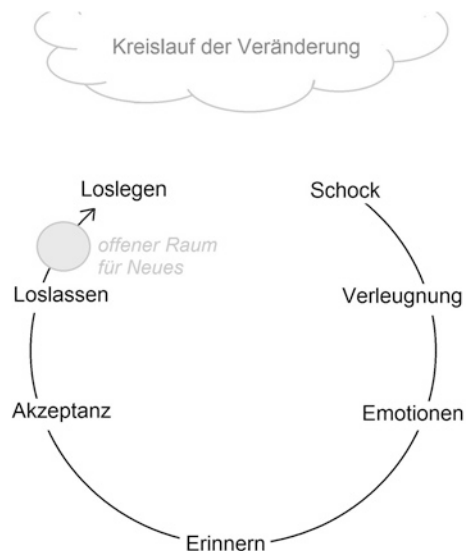
Die Psychologen unter unseren Lesern werden sich durch den Entwicklungsaspekt des topografischen Modells an die Theorie des Schweizer Psychologen Jean Piaget (1896–1980) erinnert fühlen, der die Entwicklungspsychologie auf dem Gebiet der kognitiven Entwicklung stark geprägt hat. Zurecht! Nach Piaget verfügen wir über fundamentale angeborene Tendenzen zur *Adaption*, zur Anpassung an die Umgebung. Diese umfasst zwei komplementäre Prozesse, *Assimilation* und *Akkomodation*. *Durch Assimilation* verändern wir die Umwelt, um sie den eigenen Bedürfnissen, Wünschen usw. anzupassen. Dies passiert in unserem

Modell, indem wir einen Resonanzraum (auf)suchen. Durch *Akkommodation* (in unserem Modell nach einer Transformation im Refugium) verändern wir unser eigenes Verhalten, um uns selbst den Umweltbedingungen anzupassen. Nach Piaget ist der Mensch bestrebt, durch Akkommodation und Assimilation immer wieder ein *Äquilibrium* herzustellen, also einen Gleichgewichtszustand. Er möchte „in Harmonie“ mit sich und seiner Umgebung leben (Piaget und Fatke 1985). Wir würden sagen, er ist bestrebt sich im Dorado oder Resonanzraum aufzuhalten.

...das Trauerkreis-Modell von Verena Kast?

Ähnlichkeiten und Überschneidungen gibt es auch mit dem Trauerkreis-Modell. Verena Kast beobachtete Patienten in verschiedenen Trauerphasen und entdeckte dabei allgemeingültige Muster, die sie 1990 in ihrem Buch „Trauern“ beschrieb. In Form eines Kreislaufs der Veränderung (Abb. 2.2) werden diese auch auf Changeprozesse angewendet. In der ersten *Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens* wird der Verlust nicht akzeptiert, die *Phase der aufbrechenden Emotionen* ist durch intensive Wut, Trauer, Zorn und/oder Angstgefühle gekennzeichnet, in der dritten *Phase des Erinnerns* wird in gedanklicher Beschäftigung der Zustand vor dem Verlust oder der Veränderung gewissermaßen nochmals durchgearbeitet, um sich dann in der letzten *Phase der Loslassens* wirklich zu trennen sowie den Verlust akzeptieren zu können (Kast 1990). Wie im topografischen Coaching wird auch im Trauerkreis-Modell bzw. im Kreislauf der Veränderung

Abb. 2.2 Der Kreislauf der Veränderung



die Bewältigung von Problemen als Realitätsanpassung und Lernprozess gesehen. Übersetzt in das neue topografische Modell enden die vier Phasen jedoch kurz vor dem zweiten Aufbruch in die Rätselzone. Also genau dort, wo es im Coaching besonders spannend und konstruktiv wird. Auch wirkt dieses Modell insgesamt passiver und schicksalhafter: Eine Phase wird durchlaufen, ein neuer Raum wird betreten. Im Vergleich dazu weist das topografische Coaching einen aktiveren Charakter auf, bildet insbesondere auch selbst initiierte Veränderungsprozesse („Ich will mich weiterentwickeln“) ab und ist damit für Coachees insgesamt passender.

...das Konzept der narrativen Psychologie?

Im topografischen Coaching sprechen wir von Lösungsgeschichten und sehen unsere Wurzeln auch in der Literaturwissenschaft. Gemeinsamkeiten mit der narrativen Psychologie (Zusammenfassung u. a. bei Boothe 2010) bestehen jedoch nicht. In der narrativen Psychologie werden Erzählungen als hochgradig individuelle, nachträglich sinnstiftende Konstrukte betrachtet, während wir den Fokus auf den strukturellen und universellen Aspekt von Lösungswegen legen.

Einführung in das topografische Coaching
Lösungen mit dem Raummodell – mit einem Geleitwort
von Wolfgang Looss
von Schumann, K.; Harss, C.
2018, XII, 70 S. 11 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-658-19475-8