

Kunstvoll coachen: Neue Weiterbildung für Berater

Der Coachingansatz Artmapping verknüpft lösungsorientierte Beratung mit freiem Malen: Coachees sollen sich so unerwartete Lösungen für ihre Probleme erschließen können. Interessierte Berater können die malerische Methode nun erlernen.

„Wow!“, „Wie schön!“, „Ist ja irre ...“ – Die Reaktionen sind immer ähnlich, wenn Maren Ruf ihre Coachees zu den Farbtöpfen führt: Sie sind überwältigt von der leuchtenden Buntheit der Pigmentfarben. Die Mal-Novizen haben nun ein ganz konkretes Problem zu lösen: Sie müssen sich für eine Farbe entscheiden – und sind so schon mittendrin im künstlerischen Prozess. Und im Coaching – Ruf nämlich arbeitet mit der von ihr selbst entwickelten Beratungsmethode Artmapping, die lösungsorientiertes Coaching mit freiem Malen verbindet. Damit wird sie bald nicht mehr die einzige sein: Ab 2010 wird die Beraterin erstmals auch Kollegen für den Einsatz von Artmapping ausbilden.

Dezentrieren statt diskutieren

Die Idee, die der Kombination von Kunst und Coaching zugrunde liegt, heißt Dezentrierung: Statt ein Problem immer von Neuem zu durchdenken, wendet man sich zunächst davon ab und richtet seine Aufmerksamkeit auf etwas völlig anderes. Kehrt der Coachee dann zur Ausgangsfrage zurück, erscheint diese in einem veränderten Licht, und völlig neue Antworten sind möglich, so Ruf.

Das freie Malen hält die Kunst- und Ausdruckstherapeutin für besonders geeignet, um neue Impulse ins Coaching zu bringen. Zum einen sei Malen eine sehr individualisierende Tätigkeit, erklärt Ruf. „Man ist



Die Auswahl an Farben und Werkzeug hilft beim Einstieg in den künstlerischen Prozess – das Malen selbst soll bei der Lösung von Problemen helfen.

ganz schnell bei sich.“ Und weil es zum anderen für die meisten Menschen eine ungewohnte Beschäftigung ist, ist auch der Erkenntnisgewinn groß: „Malend machen wir neue Erfahrungen mit der eigenen Person“, glaubt die Coachfrau.

Freies Malen, freies Sprechen

Der Artmapping-Prozess beginnt jedoch nicht unmittelbar vor der Leinwand, sondern in der Sitzecke des Ateliers. Dort beschreibt der Coachee sein Anliegen und das Ziel, das er mit dem Coaching erreichen will. Nach dem maximal halbstündigen Gespräch begibt er sich dann zur Staffelei – und den aufgereihten Farbtöpfen. Die nämlich helfen, die erste Hürde zu überwinden: die Angst vor der leeren Leinwand.

Ist mit der Auswahl einer Farbe der erste Schritt in den künstlerischen Prozess getan, entfaltet sich dieser völlig frei. Die Beraterin gibt dem Coachee kein Thema vor und keine inhaltlichen Anregungen. Nur als Malerin steht Ruf ihm zur Seite,

hilft also, wenn Farben verlaufen oder Pinseffekte nicht gefallen.

Als Coach beobachtet sie den Prozess und sammelt Input für das anschließende Analyse- und Transforgespräch. Das meiste allerdings bringen die Coachees selbst ein, wenn sie nach einer knappen Stunde zur Sitzgruppe – und ihrem Ausgangsproblem – zurückkehren, versichert Ruf. Eine Klientin etwa stellte beim Malen fest, wie gut es ihr tat, etwas langsam zu machen. Ruf berichtet: „Das war für sie völlig ungewohnt.“ Im Coaching ging es dann darum, wie sich diese Erkenntnis im Berufsalltag umsetzen lässt.

Landkarte und Gedächtnisstütze

Das Bild, das die Coachees in der Regel in drei bis fünf Coaching-Sitzungen malen, ist dabei mehr als nur ein Nebenprodukt. Es dokumentiert den persönlichen Entwicklungsprozess als eine Art Landkarte und dient der Verankerung. „Die Klientin weiß beispielsweise genau, dass sie beim Malen des roten Vierecks die Langsamkeit entdeckt hat“, so Ruf. Sie kann diese Erkenntnis dort also immer wieder abrufen.

Coachs und Berater, die Artmapping einsetzen wollen, können ab März 2010 eine entsprechende Zusatzqualifikation erwerben. Die einjährige Ausbildung umfasst sechs Module und kostet 3.800 Euro.

Weitere Infos unter www.artmapping.de.

Sylvia Lipkowski