Topografisches Coaching – von der Rätselzone zum Dorado

Ein neues Prozessmodell, das sich an der universellen Struktur aus der Literatur- und Filmtheorie orientiert, unterstützt Coaches dabei, den Weg des Klienten vom Problem bis zur Lösung in eine topografische Landkarte einzuordnen.

Die Initialzündung zur Idee für ein topografisches Coaching stammt aus der Psychotherapie. Der Arzt und Psychotherapeut Christian Mayer veröffentlichte in seinem Buch „Wie in der Psychotherapie Lösungen entstehen" ein bislang unbekanntes Prozessmodell der Heilung. Ihm war aufgefallen, dass typische Patientengeschichten wie literarische Geschichten oder Film-Plots einer universellen Struktur folgen. Der Protagonist durchläuft dabei verschiedene Phasen oder, bildlich gesprochen, „Räume". Man kann sich den Weg vom Ursprung eines Problems bis zur Lösung als Reise vorstellen, auf der der Klient verschiedene Stationen durchwandert. In jeder Geschichte gibt es eine relativ stabile Ausgangssituation, einen Mittelteil, in dem sich der Protagonist transformiert (etwa durch Erkenntnis), und einen Schlussteil, der sich vom Ausgangsraum unterscheidet. Jemand muss also mindestens zwei Grenzen überschreiten, um ein Abenteuer zu bestehen und eine Veränderung zu durchlaufen, damit uns seine Geschichte interessiert. Ein Beispiel: Welche Geschichte interessiert Sie mehr?

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

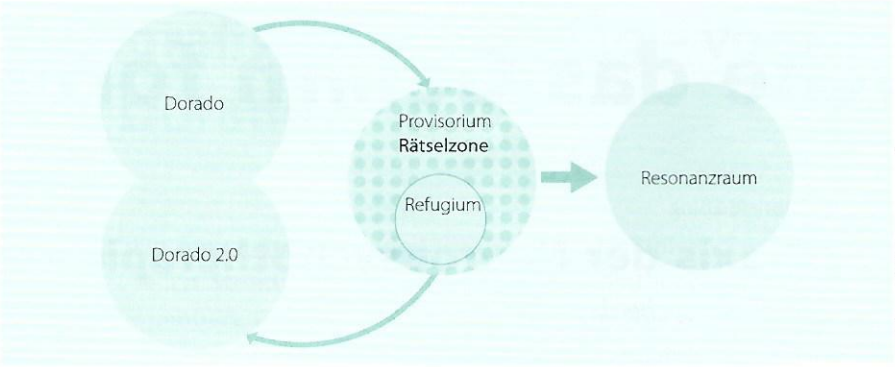
Erst die Veränderung des Protagonisten macht aus einer Aneinanderreihung von Geschehnissen eine Geschichte. Topografisch betrachtet transformiert er sich bei der Überschreitung der Grenzen zwischen den Räumen. Er „gibt auf", wenn er den Ausgangsraum verlässt, hat eine „Idee", wenn er den Mittelraum betritt, und kommt zu einer Lösung, wenn er sie in den Schlussraum bringt. Das Entscheidende passiert an den Grenzen der „Räume", weshalb der Literaturwissenschaftler und Semiotiker Juri Lotman diese Grenzüberschreitungen als „Ereignis" definiert und dafür zahlreiche Belege aus Romanen zitiert. Universell anwendbar wird dieses Modell erst dadurch, dass Räume im übertragenen Sinne einbezogen werden. Im topografischen Coaching wird etwa auch eine Beförderung oder eine Reorganisation mit neuem Verantwortungsbereich als Raumwechsel verstanden. Die Grafik auf Seite 46 zeigt die entscheidenden Räume der Veränderungsgeschichte:

Dorado Dies ist der Ausgangspunkt der Entwicklung und das modifizierte Dorado (Dorado 2.0) das vorübergehende Ende. Es ist der Ort maximaler Realitätsanpassung, bei dem Umweltanforderungen einerseits und Be-

Dr. Claudia Harss,
Diplom-Psychologin,
Inhaberin TWIST Consulting Group
in München, Seniorberaterin
für internationale Personal- und
Organisationsentwicklung,
contact@twist.de

Dr. Christian Mayer,
Facharzt für Psychiatrie und
Psychosomatische Medizin,
Psychotherapeut in München,
drchristianmayer@online.de

Dr. Karin von Schumann,
Diplom-Psychologin,
Inhaberin von Schumann Coaching
und Consulting in München,
Managementberaterin, Coach und
Wirtschaftsmediatorin,
info@vonschumann-consulting.de



Topografie der Veränderung: Von einem Raum/einer Phase zum nächsten Abschnitt

dürfnisse und Fähigkeiten des Klienten andererseits maximal übereinstimmen. Um einen vergleichbaren Idealzustand (Dorado 2.0) zu erreichen, ist eine Transformation des Klienten notwendig. In Mayers Originalveröffentlichung heißen diese Orte *Paradies* beziehungsweise *modifiziertes Paradies*.

Resonanzraum Eine Variante des Dorados, bei dem der Protagonist, ohne sich selbst zu ändern, einen Platz findet, der optimal zu seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen passt, ist der Resonanzraum. Der Protagonist muss einen Ort suchen, mit dem er – so wie er ist – in Resonanz ist. So findet das „hässliche Entlein" im Märchen schließlich zu den Schwänen, mit denen es, weil es ja selbst ein Schwan ist, optimal in Resonanz treten kann. Mayer nennt diesen Raum den *dritten Ort*.

Rätselzone Unmittelbar nach Auszug oder Vertreibung aus dem Dorado wird der Protagonist in die Rätselzone geworfen. Sein Schema, mit dem er die Welt betrachtet, gilt hier nicht mehr, weshalb er diese Phase als beängstigend und voller unkontrollierbarer Überraschungselemente erlebt. Gerade diese Dekonstruktion ist jedoch Voraussetzung für eine Neubetrachtung. Die Rätselzone wird zweimal betreten. Zunächst nach Verlassen des Dorados schutzlos und verängstigt, weshalb es noch zu keinen neuen Erkenntnissen kommen kann. Beim zweiten Mal nach Verlassen des Refugiums, zuversichtlich, gestärkt, mit einem vorläufigen Kompass, der bei Rückschlägen und Überraschungen grob die Richtung zum modifizierten Dorado oder Resonanzraum weist.

Provisorium Nach einem kurzen Schockmoment beim ersten Betreten der Rätselzone verfällt der Protagonist in hektische Aktivitäten, um die innerliche oder äußere Bedrohung abzuwehren. Weil er die Welt um sich herum noch nicht versteht, versucht er vergeblich, ins untergegangene, verlorene oder für ihn versperrte Dorado zurückzukehren, oder er erschöpft seine Kräfte durch unkoordiniertes oder vergebliches Handeln.

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

Ist der Blick für die universelle Lösungsgeschichte und ihre Räume geschärft, erkennt man solche Muster mühelos in der Literatur, im Film und in realen Situationen, bei denen Klienten oder Patienten Rat suchen. Die Faszination für Geschichten und Fabeln erklärt der Drehbuchautor Jim Hull mit dem Grundbedürfnis jedes Menschen zu lernen: Beim Mitfühlen und Leiden mit Film- und Buchprotagonisten erweitern wir den Schatz eigener Lösungsstrategien für unterschiedliche Probleme.

Abgrenzung zu anderen Modellen

Wie und wo passt Mayers topografisches Prozessmodell für die Psychotherapie zu anderen Ansätzen der angewandten Psychologie? Mit der narrativen Psychologie, bei der die Erzählungen der Patienten als hochgradig individuelle, nachträglich sinnstiftende Konstrukte betrachtet werden, hat es wenig gemein. Ähnlichkeiten und Überschneidungen gibt es dagegen mit dem Trauerkreis-Modell, bei dem Verena Kast 1990 in ihrem Buch „Trauern" Patienten in verschiedenen Phasen genau beobachtete und allgemeingültige Muster entdeckte. Hier geht es wie in Mayers Ansatz um Problembewältigung als Realitätsanpassung und Lernprozess. Übersetzt in das neue topografische Modell enden Kasts vier Phasen jedoch vor dem zweiten Aufbruch in die Rätselphase. Also dort, wo es in der Therapie und im Coaching spannend und konstruktiv wird. Auch wirkt Kasts Ansatz passiver: Eine Phase durchläuft man, einen neuen Raum betritt man. Das ist aktiver, bildet auch selbst initiierte Veränderungsprozesse („Ich will mich weiterentwickeln") ab und ist damit fürs Coaching geeigneter.

Erste Versuche

Kann man ein psychotherapeutisches Konzept einfach so auf das Setting im Coaching übertragen? Zuvor sollte kurz reflektiert werden, welche vier Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie dabei im Auge behalten werden sollten:

- Der Klient im Coaching sollte mehr Verantwortung für den Prozess übernehmen, da er vom Coach als „gesund" betrachtet wird. Er sollte daher auch von Anfang an aktiver in die Diagnostik einbezogen werden und das Modell kennen, wenn es im Coaching eingesetzt wird.

- Die Dauer des Coachings ist in der Regel deutlich kürzer als eine Psychotherapie. Wenn der Coach bereits bei der Auftragsklärung das Raummodell im Kopf hat, genau hinhört und hinsieht, wo der Klient steht, kann dies bei der Zieldefinition wie auch bei der Einschätzung des benötigten Coaching-Umfangs hilfreich sein.
- Der Schwerpunkt im Coaching liegt in der Arbeitswelt. Die private Situation wird jedoch nicht ausgeklammert. Sie ist nicht nur wichtig für das Verständnis, wo in der Lösungsgeschichte sich ein Klient gerade befindet, sondern kann auch einen zweiten Fokus eröffnen.
- Coaching ist zielorientierter als Therapie. Ziele können sich jedoch im Coaching-Prozess ändern, insbesondere wenn der Klient sich zu Beginn des Coachings in der Rätselphase oder im Provisorium befindet. Deshalb ist genaues Hinsehen bereits bei der Auftragsklärung wichtig.

Das neue Modell setzten die Autoren seit Frühjahr 2016 zunächst dann ein, wenn ein Veränderungsprozess oder eine persönliche Veränderung das Coaching veranlasst hatte. Bald gab es ermutigende Erfahrungen. Die Verortung im topografischen Modell hilft Coaches und Klienten zu verstehen, welcher Entwicklungsschritt der universellen Lösungsgeschichte als Nächstes ansteht. Häufig wollen Klienten etwa in der Rätselzone noch nicht wahrhaben, dass es „kein einfaches Zurück" ins Dorado gibt. Oder sie neigen im Provisorium dazu, die erstbeste Lösung zu idealisieren. Vorschnelle Lösungen ohne echte Erkenntnis werden jedoch im Film, im Märchen und im echten Leben selten belohnt. Gefragt ist im Provisorium der Mut, sich dem vollen Ausmaß der Krise (der Rätselphase) zu stellen und baldmöglichst ein Refugium aufzusuchen. Wird das topografische Modell so in edukativer Weise eingesetzt, bewirkt dies erstaunlich schnell eine Einsicht in die notwendigen nächsten Schritte.

Heutzutage befinden sich mehr und mehr Klienten im „Dauerprovisorium": Eine Veränderungs- und Umstrukturierungsinitiative löst die nächste ab, und wenn Unternehmen tatsächlich agil werden, ist Wandel erst recht an der Tagesordnung. Hier schafft das topografische Modell insofern Orientierung, als im Coaching nach einem persönlichen Schutzraum gesucht bzw. das Coaching selbst als Schutzraum definiert werden kann. Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass sich Klienten im Arbeitskontext und im Privatbereich durchaus in unterschiedlichen Räumen befinden können und dies, im Sinne eines Ressourcenausgleichs, genutzt werden kann. Wer in der Arbeitswelt auf absehbare Zeit im Provisorium feststeckt, kann im Privaten im Schutzraum oder Dorado „auftanken".

Reaktionen von Coaching-Experten

Seit Herbst 2016 gab es zwei Veranstaltungen mit interessierten Coaches bei der International Coaching Federation München und der TWIST-Consulting Group. Beide Workshops hatten das ursprüngliche Modell von Christian Mayer und dessen Anwendungsmöglichkeiten für das professionelle Coaching zum Inhalt. Dabei standen zwei Fragen im Vordergrund, die von den insgesamt 40 Teilnehmern beider Gruppen diskutiert wurden:

Frage 1: Können Kollegen mit Coaching-Expertise etwas mit dem topografischen Modell anfangen?

Antwort: Von fast allen Coaches gab es dazu ein klares Ja mit kleinen Einschränkungen. So löste der ursprüngliche Begriff „Paradies" bei einigen Coaches religiöse Assoziationen aus und wurde durch „Dorado" ersetzt.

Frage 2: Wie können herkömmliche Verfahrensweisen und Tools aus dem Coaching in das Modell integriert werden?

Antwort: Um sich dieser Frage anzunähern, fand ein Brainstorming mit den Coaching-Experten statt. Die Frage hieß: Welche Aufgaben stehen für den Protagonisten in den einzelnen Phasen an? Für das Refugium fanden sich beispielsweise Aufgaben wie: „zu sich kommen", „Analyse", „Reflexion des Geschehens", „Selbstkritik und Selbstbewusstsein", „Kreativität", „Entscheidungskraft".

Die Coaches waren sich einig, dass gerade beim Eintritt ins Refugium Geduld nötig ist. Hier braucht der Klient zunächst meist Schutz und Ruhe und sollte nicht zu früh gezwungen werden, neue Ideen zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen. Stattdessen sind etwa das Arbeiten mit achtsamkeitsbasierten Coaching-Elementen sowie ressourcenorientiertes Vorgehen angesagt. Erst allmählich und mit Abstand kann der Klient im Schutzraum „Coaching" seine Lage und Möglichkeiten sichten und begreifen. Wenn das geschehen ist, kommt der richtige Zeitpunkt für neue Ideen und Entscheidungen.

Inzwischen wenden immer mehr Kollegen das topografische Modell im Coaching an und berichten über erste Erfahrungen mit dem neuen Ansatz. Die Reaktionen der Klienten fielen bislang sehr positiv aus. Die Einordnung auf der topografischen Landkarte gelingt ihnen selbst fast immer spontan. Und sie reagieren regelmäßig mit Erleichterung: „Gott sei Dank! Das ist also ein ganz normaler Entwicklungsprozess, den ich durchlaufe, wie jeder andere auch!" Und nicht selten folgt die neugierige Frage: „Und wie geht's weiter?"

Weitere Literatur

Hull, J. (2010). *Storyfanatic – A journal of meaningful story structure.* Verfügbar unter: http://narrativefirst.com/store

Kast, V. (1990). *Trauern. Phasen des psychischen Prozesses.* Stuttgart: Kreuz Verlag.

Lotman, J. (1993). *Die Struktur literarischer Texte* (6. Aufl.). Paderborn: Wilhelm Fink.

Mayer, C. (2017). *Wie in der Psychologie Lösungen entstehen. Ein Prozessmodell mit Anregungen aus der Literatur- und Filmwissenschaft.* Berlin, Heidelberg: Springer

TWIST Consulting Group (2016). *Fachforum am 8. Juli 2016.* Verfügbar unter: http://www.twist.de/twist-fachforum-2016.php

Von Schumann, K. & Harss, C. (2017). *Einführung in das topografische Coaching. Wo stehe ich – statt wer bin ich: Lösungen mit dem Raummodell finden.* Wiesbaden: Springer Fachmedien (im Druck).