

Bildbar

100 Methoden zum Arbeiten mit Bildern und Fotos im Coaching, Training, in der Aus- und Weiterbildung, Therapie und Supervision.

1 Einleitung

Wir arbeiten gerne mit Menschen und begleiten diese in ihren Prozessen. In Seminaren, Lehrgängen, Change-Prozessen, in Coaching, Supervision und Therapie ist es uns wichtig, dass sie einen Zugang zu ihrer inneren Erlebniswelt finden, ihre Gefühle wahrnehmen und mit ihrem Handeln in Verbindung bringen können.

In unserer Arbeit mit Menschen haben kreative Medien, und somit die Arbeit mit Bildern, seit vielen Jahren einen festen Platz.

Jahrelang haben wir Kalenderblätter gesammelt, Bilder aus Zeitschriften wie Geo, Ferment, ... herausgelöst, Freecards gesammelt, Postkarten gekauft und in unserer Arbeit mit Einzelnen und Gruppen situationsbedingt eingesetzt. Wir könnten wohl viele Körbe mit solchen Bildern füllen.

Um unseren persönlichen Fotos einen Platz auf der „BilderErde“ zu geben, haben wir beschlossen, unsere Fotoarchive durch zu stöbern und nach geeignetem Bildmaterial für unsere Arbeit zu suchen. Unsere Freude auf Reisen und im Alltag zu fotografieren und den Blick auf spezielle, besondere Motive oder eher Außergewöhnliches zu werfen, entwickelte sich zu einem riesigen Fundus an eigenen Bildern. Die Freude an unseren Fotos und die Idee, „irgendwann irgendwas“ damit zu machen, der Bedarf an Fotokarten, die auch altersbedingt kurzsichtige Menschen gut sehen können, hat schließlich dazu geführt, im Eigenverlag ein Karten-Set herauszugeben. Im November 2013 entstand unsere Impulsbilder-Sammlung „sichtWEISEnd“.

Die positiven Feedbacks von Kunden und befreundeten Trainerinnen und Trainern zu den Bildern und die immer wiederkehrenden Fragen, wie man diese denn methodisch sinnvoll einsetzen kann, hat uns motiviert, unsere jahrelang gereiften Methodenkenntnisse zu veröffentlichen. Wir freuen uns, dass auch ein paar erfahrene Kolleginnen und Kollegen eine Methode für unser Buch „Bildbar“ beigesteuert haben. Während des Schreibens haben wir nochmal weitere 50 Bildkartenmotive aus unserem Fundus ausgewählt, die die Methoden dieser Sammlung besonders gut ergänzen. Hieraus entstand das „Bildbar-KartenSet“. Selbstverständlich lassen sich die in diesem Buch dargestellten Methoden auch mit anderem Bildmaterial umsetzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Inspiration, neue Erfahrungen, kreative Gedanken und spannende Prozesse bei der Arbeit mit unseren Methoden und den Bildern.

Wir freuen uns über Rückmeldungen, über neue Methodenideen die wir gerne in unsere Sammlung aufnehmen, über Weiterentwicklungen und Erfahrungen.

2. Arbeit mit Bildern

Menschen denken und fühlen in Bildern, die sie dann in Sprache übersetzen. Bilder können auch Metaphern sein, für etwas, was wir schon bewusst oder unbewusst kennen, für Dinge, an die wir uns erinnern, für Gefühle, die uns berühren. Die Gehirnforschung sagt, dass ohne Metaphern keine Gefühle entstehen können. Der Zugang zu den Gefühlen ist wichtig, um das Leben ganzheitlich erfassen zu können.

Berater/-innen bzw. Coachs können oft mit Klienten/-innen keine Lösung finden, wenn sie sich nur der Sprache bedienen. Wir können Menschen durch Bilder bzw. Symbole eine Sprache geben, wenn ihnen dazu die Worte fehlen. Bilder und Symbole können somit zu hilfreichen Dolmetschern werden.

Metaphernbilder enthalten immer Botschaften. Botschaften, die zur inneren Erlebnis- und Gefühlswelt führen und die Auseinandersetzung mit persönlich bedeutsamen Themen ermöglichen.

Das „Lesen von Bildern“ kann dabei helfen, Gedachtes und intuitiv Gespürtes zur Sprache zu bringen und eine Verbindung zwischen Bewusstem und Unbewusstem schaffen.

Die „herausgelesenen“ Deutungen inspirieren für Neues – wenn es um Lösungsansätze, das Erweitern des Handlungsspielraums oder um neue Ideen geht. Diese Interpretationen können dabei ungewöhnliche Blickwinkel eröffnen, regen Fantasie und Kreativität an.

Die Bedeutung eines Bildes lässt sich nicht einfach bestimmen, denn es bildet keine Wirklichkeit ab. Jeder Mensch gibt einem Bild seine eigene „Be-Deutung“. Diese kann je nach Fokus sehr unterschiedlich sein. Die Deutung kann innere Prozesse bei einem Menschen oder Kontaktprozesse zwischen Menschen anregen.

In einem Bild mit Besenmotiv sieht die eine Person beispielsweise Arbeit, Mühsal, Leistung, Perfektionszwang – eine andere Person denkt an Hexen, an davonfliegen, an Freiheit, an „Alles ist möglich“, an Zauber und eine dritte Person denkt an „Neue Besen kehren gut“, an Veränderungsprozesse, an Chancen.

Die (persönliche) Be-Deutung von einem Bild kann wahrgenommen und in Sprache übersetzt werden. Wahrnehmung spielt eine wichtige Rolle in der Arbeit mit Bildern. Wahrnehmen ist mehr als die erste Aussage, die jemand aus einem Bild herausliest. Sie verbindet die individuelle Aussage mit dem persönlichen Erleben in der aktuellen Situation.

Bilder ...

... schaffen eine Verbindung zwischen Unbewusstem und Bewusstem, indem sie durch das Dargestellte den Betrachtern ermöglichen, intuitiv Gespürtes in Sprache zu bringen

... helfen weiter, wo Sprache einschränkt

... weichen eingefahrene Denkmuster auf

... inspirieren, lösen Gefühle, Erinnerungen und Emotionen aus

... schaffen einen Zugang zu eigenen Ressourcen

... bringen Menschen auf neue Gedanken, erweitern den kognitiven Spielraum

... regen Identifikationsprozesse an

... eröffnen ungewohnte Blickwinkel, sie regen die Fantasie und Kreativität an

... regen, in Bezug auf ein bestimmtes Thema, neue Gedankenprozesse an

... sind ein geeigneter Einstieg in eine vertiefende Arbeit

... sind ein niederschwelliger Zugang zu kreativen Medien und erfordern kein kreatives Outing der Teilnehmer

... sind rasch zur Hand und eingesetzt

3. Anregungen zum Einsatz der Methoden

- Navigation leicht gemacht: Die Methodenbeschreibungen sind alphabetisch geordnet. Die passende Methode Ihrer Wahl finden Sie mithilfe der Übersichtstabellen.
- Viele der Methoden sind so angelegt, dass die Teilnehmer oder Klienten angeleitet werden, nachzuspüren, wie es in Bezug auf die Bildinformation im Hier und Jetzt gerade ist. Sie werden ermutigt, ihre Körperspannung und Gefühle wahrzunehmen und diese in Worte zu fassen.
- Unsere Erfahrungen zeigen einen bemerkenswerten Unterschied, ob die Methoden im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden. Im Stehen ist die Wahrnehmung für Klient/-in und Coach bzw. für Teilnehmende und Trainer/-in besser, und der Aktionsradius ist größer. Mit dem, was bewusst wahrgenommen wird, kann weitergearbeitet werden.

- Um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Bildkarten zu verdeutlichen, haben wir verschiedene Situationen aus unserer beruflichen Praxis beschrieben. Diese sind beispielhafte Darstellungen zu einem besseren Verständnis der Methoden. Nach unserer Erfahrung kann die Arbeit mit Bildern sowohl Trainings bereichern als auch Coachings, Supervisionen oder auch therapeutische Formate.
- Die allermeisten Vertiefungsmethoden können dazu eingesetzt werden, einen (Beratungs-)Prozess zu unterstützen. Dies bedeutet, dass es oft **ein „davor“** und **ein „danach“** gibt, welches die Beraterin/der Berater gestaltet. Diese Aufgabe liegt in ihrer/seiner Verantwortung. Wir haben hier bewusst darauf verzichtet, ausführliche Beratungsprozesse zu beschreiben und die Ausführungen lieber möglichst knapp gehalten. Systemische Fragestellungen eignen sich grundsätzlich gut für die vertiefende Weiterarbeit mit den Bildern.

Gendergerechte Formulierung

Aufgrund unseres Genderbewusstseins und der Lesefreundlichkeit sind 50 % der Methoden in weiblicher und 50 % in männlicher Form beschrieben.

Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut