

# Instandcoaching mittels "Raumreframing"

von Martina Schmidt-Tanger

**Montagmorgen:** Ich spreche mit einem Kollegen über eine bestimmte Vereinbarung, und ärgerlich gestikuliert er mit der Hand immer wieder in eine bestimmte Ecke rechts vor ihm. Das macht er so lange, bis ich ihn unvermittelt frage: "Wer oder was ist denn dort?", und er mir verblüfft antwortet: "Wenn du mich so fragst, sitzt da mein kleiner Hund, den ich als Junge hatte. Der lebt allerdings schon ewig nicht mehr. Aber ich hatte immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht mit ihm Gassigehen war. So wie jetzt mein schlechtes Gewissen sitzt wohl da."

In Seminaren oder Coachings habe ich mich oft gefragt, wie es dazu kommt, dass Klienten beim Erzählen über sich, ihre Probleme oder ihre Ziele bestimmte Bewegungen/Handdeutungen in ganz bestimmte Richtungen des Raumes machen und dies auch konsistent wiederholen. Sind diese oft unbewussten Bewegungen mit dem Kopf, dem Körper, den Händen oder Füßen zufällig oder hat das Ganze einen tieferen Sinn? Enthalten die Raumkoordinaten qualitative Informationen, die es zu beachten gilt (vgl. Submodalitäten), oder sind es nur unwillkürliche, zufällige Körperbewegungen, die irgendwie den Inhalt non- verbal unterstützen? Oder anders gefragt: Wenn man nicht alle Tassen im Schrank hat ist es dann wichtig, welche Tassen fehlen oder wo der Schrank steht?

#### Landschaft statt Landkarte

Aus dem Konstruktivismus wissen wir: Der Mensch erschafft seine Wirklichkeit auf der Grundlage seiner sinnlichen Erfahrung. Für diese Konstruktion verwendet er seinen Erfahrungsschatz. All seine Erlebnisse und Erkenntnisse vom menschlichen Leben sind eingebettet in die biologischen und sozialen Grundlagen der jeweiligen Raum-Zeit-Dimension. Inneres und äußeres Geschehen sind räumlich oder zeitlich strukturierbar. Immanuel Kant bezeichnet den Raum und die Zeit so gar als "einzige Anschauungsformen des Erlebenden". Damit kommt der kognitiven, emotionalen "Raumgestaltung" große Bedeutung zu. Gehen wir einmal davon aus, dass die Aufteilung des Raumes, der eine Person umgibt, durch Bewegungen und Gesten sichtbar wird und eine Abbildung ihres psychischen Erlebens passend zur jeweiligen Situation darstellt. Gesten dienen nicht nur als körperliche Unterstreichung des Gesagten oder als Erinnerungshilfe für den Sprechenden (wie das Max-Planck Institut München nach Jahrelanger [!] Forschungsarbeit stolz veröffentlichte; im NLP heißt das "Ankern"), sondern als erkennbare Hinweise für die psychische Strukturierung. Mit mehr oder weniger auffälligen Körperbewegungen, Gesten, Kopfhaltungen bewegt sich die erzählende Person im fiktiven Raum um sich herum. Sie hat ihn im Laufe ihrer Entwicklung unbewusst eingeteilt, je nach Erlebnis in rechts, links, oben, unten, vorne, hinten und platziert die relevanten Elemente an entsprechender Stelle. Wie kommt nun diese Einteilung zustande? Warum speichern wir unser psychisches Erleben auch räumlich ab? Wie wird diese innere Landschaft mit Ereignissen, Personen, Gefühlen und Gedanken "möbliert", wie entstehen Berge, Flüsse, Wege, Häuser, Schränke, Tassen? Werden dabei reale Gegenstände aus der Ursprungssituation verwendet und mit fiktiven Symbolen vermischt? Und wie wäre es, diese höchst individuelle räumliche Ausgestaltung der inneren Landschaft im Coaching sinnvoll zu nutzen?

## Räumliche Abbildung von psychischen Prozessen

Da der Säugling an sich und für sich die Welt ist, beginnt die "andere" Welt für ihn dort, wo seine Bewegungen "vereitelt" werden, d.h. wo ein "Gegen"stand ist. Das, was ihm entgegensteht und seinen Raum begrenzt, ist die "Welt". Solange körperliche Bewegung die einzige Erfahrungsdimension ist, kann das Kind die Dinge um sich herum nur als "Gegen"stand, als "Wider"stand gegen die eigene Bewegung, als Unterbrechung im Raum erleben. Ernst v. Glasersfeld: "Unsere Erlebniswelt möblieren wir aufgrund unzähliger Versuche, Erfolge und Misserfolge mit tausenderlei Hindernissen. Die ursprüngliche Erfahrung ist die Situation der Hindernisse oder Wege in Bezug auf ein erstes Ziel. Dann kommt die Phase des "Begreifens", der absichtsvollen "Hand"lungen, die das Kind zu dem Wunsch führt, den es umgebenden Raum willentlich zu-strukturieren. Die Hand bzw. die "Hand"lung strukturiert den Raum im körperlichen Sinn des Wortes. Dazu H. Kückelhaus: "(...) wonach die Hände durch gestische Bewegungen, gleichsam pantomimisch das Entwicklungsgeschehen des Organismus dirigieren begleiten." Und auch hier kommt es, wie wir wissen, zu vielfältigen Vereitelungen/Unterbrechungen der kindlichen "Hand"lungen (Herdplatten, Tischkanten, Gartenteiche, Fensterbänke, Straßen, Kerzen, Gitterbetten, Geschlechtsteile, Videorecorder, Putzmittel, Steckdosen, Kot. . .). Die Gesamtheit der Erfahrung vermittelt alles in allem nicht ein Bild der "realen" Verhältnisse, sondern die Erfahrungen mit den umgebenden Verhältnissen. Die Sinneseindrücke des Kleinkindes melden nur ein Anstoßen, eine Begrenzung, ein Hindernis (ohne Wertung), später oft Vereitelung/ Unterbrechung des Wegs zum Ziel, nicht jedoch "wahre" Informationen über die Beschaffenheit des Gegenstandes. E. v. Glasersfeld: "So bauen wir unser »Weltbild« aus Signalen auf, deren Ursprung wir uns ebenfalls nur in Berührungen mit Hindernissen der Umwelt vorstellen können." (Vgl. dazu auch den Gedanken der "unterbrochenen Hinbewegung" bei Hellinger.) Aber: Wo ich gegen einen Stein stoße, ist nicht das Ende des Weges.

## Die Struktur des subjektiven Raumes

Hinweise auf die räumliche Dimension im inneren Erleben sind sprachliche Raum-Metaphern (da muss ich Abstand gewinnen, das geht mir jetzt nahe, das lasse ich hinter mir, das lasse ich links liegen ...) und Metaphern der "Hand"lungen (das pack ich nicht, das entgleitet mir, das kann ich nicht begreifen). Dazu Kant: "Die Hand ist das äußere Gehirn des Menschen." Die Person gibt beim Sprechen über ihr Problem den dazugehörigen Erlebnisraum wieder. Dieser Raum, der die Person umgibt, ist "möbliert" mit den dazu gehörigen "Gegenständen", die den Fluss der körperlichen und sprachlichen Bewegung irgendwann gestoppt bzw. aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Der Raum setzt sich zusammen aus Unterbrechungen des Handelns. Die Grenzen/ Unterbrechungen der

NLP professional

Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger (Lehr-Coach, DVNLP-Lehrtrainerin)  
Ehrenfeldstraße 14, 44789 Bochum  
Tel.: 0234/331951 • Fax.: 0234/332581  
email: [info@nlp-professional.de](mailto:info@nlp-professional.de) • [www.NLP-professional.de](http://www.NLP-professional.de)

Bewegungsfreiheit sind aber nicht Grenzen an sich, sondern "nur" erlebte. Wie v. Glasersfeld sagt: "Dort, wo mir das Benzin ausgeht, ist nicht das Ende der Straße." Wahrnehmung und Erkenntnis sind kreative konstruktive Tätigkeiten. Die Person denkt mit den Händen bzw. mit dem ganzen Körper, die erzählte Erfahrung ist nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich gespeichert bzw. der Raum ist entsprechend der Erfahrungen aufgeteilt. Die erzählende Person "er-lebt" die Anordnung der Dinge des psychischen Raums energetisch/ körperlich. Diese Anordnung spiegelt die innere "Hindernisdynamik" wider und ist eine Mischung aus metaphorischer und "realer" Wirklichkeitskonstruktion. Die Art der räumlichen Anordnungen hat einen starken Einfluss auf die Qualität des Erlebens. Die Anordnung kann nützlich oder nicht nützlich für die Person sein. Und sie ist veränderbar! Hier setzt das RaumReframing an.

### RaumReframing zur Erweiterung der Raumerfahrung

Zunächst geht es in der Arbeit darum, die innere Landschaft des Klienten zu akzeptieren. Dies geschieht nicht nur durch sprachliches Pacen der Repräsentationssysteme oder des Inhalts, sondern vor allem durch räumliches Pacen. "Stellt" ein Klient beim Erzählen gestisch sein Problem auf die linke Seite, so macht es Sinn, beim Sprechen darüber auf die entsprechende Stelle im Raum zu zeigen, d.h. die räumlichen Koordinaten zu spiegeln. Der Klient ist verwirrt, verärgert und fühlt sich nicht richtig verstanden, wenn man die Geste beim Wiederholen (obwohl sie als Bewegung gleich ist) in eine andere Richtung des Raumes macht. Die Verankerung genau an dieser Stelle im Raum scheint wichtig und inhaltsvoll zu sein, nicht nur als Netz von Beziehungen zu beteiligten Personen (Familien-therapie, soziales Panorama, Soziogramm), sondern vor allem auch in Bezug zu Gegenständen, Gedanken, Wünschen, Gefühlen und wichtigen Lebenssymbolen.

### Ein Beispiel: Ein Mann räumt auf.

Coaching-Klient, männlich, 42 Jahre alt. Probleme: berufliche Ziellosigkeit trotz karrierekonformen Erfolgs, sexuelle Lustlosigkeit, Atembeschwerden unter Stress. Anweisung an den Klienten zur Klärung/ Inventur seiner momentanen Lebenssituation: "*Was und wer spielt zur Zeit in Ihrem Leben eine Rolle? Welche Elemente sind da, wenn Sie sich mit dem Thema beschäftigen? Wer und was ist bei dem Thema wichtig? Wo mit beschäftigen Sie sich, wenn Sie an Ihr Thema denken? Ordnen Sie die zur Zeit wichtigen Themen und/ oder Personen (im Weiteren TOPs genannt) um sich herum an.*" (Metaphorisch gesprochen z.B.: "*Wenn Ihre Situation ein Kuchen wäre, aus welchen Zutaten bestünde dieser und wo sind diese Zutaten, wenn Sie sie um sich herum verteilt erleben würden?*") Die Metapher sollte nach Verständlichkeit für den Klienten ausgewählt werden.) Der Klient zählt die Dinge auf, ohne sie inhaltlich weiter zu vertiefen oder zu begründen, und ordnet die TOPs im Raum an: seine Mutter rechts hinter ihm, seine Arbeit als Kulisse weit weg vor ihm, eine Freundin rechts vor ihm, dahinter direkt ein Nachbarsjunge, unter ihm wie eine Insel seine Lebensfreude, links von ihm sein Wunsch nach einem Haus am Meer, dahinter die Idee von einem neuen Job mit mehr Geld. Nach dem Platzieren fühlt der Klient in dieses aufgestellte Bild, in diesen Raum hinein. Ihm hilft es, aufzustehen und sich tatsächlich ein

wenig in dem Bild zu bewegen. Anweisungen: "Stellen Sie sich in diesen Raum. Wie fühlen Sie sich? Wie ist Ihr Gleichgewicht? Schwanken Sie, zieht es Sie irgendwohin, bemerken Sie körperlich etwas (Kälte Wärme, Bewegungsunfähigkeit)?" Der Coach erlaubt einige Zeit des Spürens, um vor allem das "Gleich"gewicht und die Bewegungsmöglichkeiten bzw. Unmöglichkeiten überprüfen zu lassen. Bei all den körperlichen Empfindungen ist; die Bewegungsunfähigkeit die Spannendste. Im vorliegenden Fall war es so, dass der Klient bei dieser Arbeit den linken Arm nicht mehr heben konnte. Der Bewegungsraum in Brusthöhe der Mutter war völlig eingeschränkt. Obwohl der Klient selbst wusste, dass dies real nicht so war und er den Arm natürlich "theoretisch" heben konnte, war aber allein die Vorstellung, das zu tun, mit Schweißausbrüchen und starker Problemphysiologie verbunden. Ebenso war es ihm nicht möglich, entspannt auf das Element "neuer Job" zuzugehen. Intervention: Die uneingeschränkte Bewegungsmöglichkeit war erst durch das Verschieben einiger TOPs wieder möglich. Diese vom Klienten selbst gewählte Verschiebung und Neupositionierung der TOPs führte zu immer ressourcereicheren Versöhnungsphysiologien, die keiner inhaltlichen Erklärung bedurften, um zu erkennen, dass es sich um wertvolle Reframings handelte. Die Unmöglichkeit der Bewegung im Raum wurde nach und nach abgebaut und dabei die innere emotionale Bewegung wieder ermöglicht. Die vom Klienten momentan als völlig festgefahren erlebte Lebenssituation, für die er selbst mindestens 10 Beratungsstunden veranschlagt hatte, wurde in einer halbstündigen Arbeit so weit in Bewegung gebracht, dass viele innere Wahlmöglichkeiten in Bezug auf Denken, Fühlen und Erleben wiederhergestellt wurden. Allein der vom Klienten probeweise vorgenommene Austausch der Positionen "neuer Job" und "Haus am Meer" setzte eine Fülle von geistigen Bewegungen frei, die sich sofort in Form konkreter "Schritte" und "Hand"lungen in der äußeren Welt manifestierten. Der Klient verließ sichtlich "aufgeräumt" die Coachingstunde. Durch Verschieben im Raum bekommen die TOPs eine im wahrsten Sinne andere Stellung, ein anderes Gewicht, andere Zugkraft und vor allem eine andere emotionale Bedeutung. Der neustrukturierte Raum wirkt als Reframing. Bei dieser Art des Vorgehens ist der Berater lediglich inhaltsfreier Begleiter, und die gesamte Umstrukturierung des Raumes wird vom Klienten nach dem Versuch-und-IrrtumPrinzip selbst vorgenommen. Es wird nicht mit Stellvertretern gearbeitet, es gibt keine vorgegebene "richtige" Endstruktur der TOPs, es gibt keine inhaltlichen Interventionen, Sätze durch den Coach und keine richtige oder falsche Strukturierung der Symbole. Der Berater achtet lediglich darauf, dass alle TOPs im Spiel bleiben und dass die Physiologien sich beim Umstellen in Richtung Entspannung, Versöhnung und Mehrung der Wahlmöglichkeiten entwickeln. Der Klient experimentiert selbst mit den Positionen im Raum, ohne dass diese vom Coach erklärt oder sonstwie interpretiert werden. Somit ist der Forderung des NLP nach möglichst inhalts-

freier Arbeit und Achtung vor der individuellen Wirklichkeitserschaffung der Person hier besonders Genüge getan.

## Der sechste Sinn

Die im NLP verwendeten Sinnesmodalitäten VAKOG müssen noch um einen sechsten Sinn bereichert werden. Der Gleichgewichtssinn, der als Basis die Körper- Augenkoordination hat, ist zuständig für die Bewegung(-smöglichkeit) der Person im Raum. Also nicht nur die üblichen Fragen "Was siehst du, hörst du, fühlst du, schmeckst du, riechst du?" sind wichtig, sondern auch die explizite Frage nach Gleichgewicht und Bewegungsmöglichkeiten, z.B. mit folgenden Formulierungen: "Stehst du fest oder gibt es (noch) innere Bewegung, wenn ja, in welcher Form (schwankend, kreisend ...)? Zieht es dich irgendwohin (nach vorn, nach hinten), sind Vorwärtsbewegungen möglich, d.h. ein störungsfreies Zugehen und Zugreifen auf etwas, oder gibt es Unterbrechungen im Fluss?" (Das überprüft man nicht nur gedanklich, sondern lässt es "tat"sächlich ausprobieren.) In der auch von mir vertretenen NLP-Richtung, die viel Wert auf exakte Wahrnehmung legt, ist das Kriterium der von außen sichtbaren Körpersymmetrie von großer Bedeutung. Hier wird über die Metapher der Symmetrie indirekt auf die Körperbalance, das Gleichgewicht geachtet. Sind die Dinge nach einer Intervention im Gleichgewicht, ist auch der Körper im Gleichgewicht und kann-sich, ohne zu fallen, in alle Richtungen bewegen. Durch das vom Klienten selbst gestaltete RaumReframing ist mit einem minimalen Coaching- Aufwand maximale Wirkung zu erzielen: eine Intervention ohne lange Erklärungen, ohne "Abarbeiten" sämtlicher Inhalte, die der Klient bringt, ohne Mithilfe einer großen Gruppe, ohne vorgegebene "richtige" Strukturen. RaumReframing als Instant- Coaching bietet "Diagnose" möglichkeiten/ Bestandsaufnahme oder eignet sich als Vorarbeit, um erstmal wieder Bewegung ins Spiel zu bringen. Wenn der innere Raum einer Person wirklich ein freier "Hand"lungsraum" ist, ist der "Bewegungsspiel-raum", die "Hand-lungs-freiheit" auch im Außen wieder leichter. Ein neues Raumgefühl im Innen führt zu völlig anderer Erlebnisqualität im Außen. Das Arbeiten mit der subjektiven Abspeicherung der Zeit wird im NLP mit der Timeline-Arbeit geleistet. Vergleichbare Modelle zur Arbeit mit dem subjektiven Raum sind karg. (Daher das mögliche Interesse vieler NLPler an der [oft sehr inhaltlichen] Aufstellungsarbeit?) Die Gedanken dieses Artikels dienen der Inspiration und eröffnen dem Berater hoffentlich eine weitere Dimension der Analyse und Kurzzeitintervention in Therapie und Coaching.

## Für Eilige

Wer diesen Artikel lieber schnell als metaphorische Instant-Version liest bitte: *Ein blinder Wanderer, der den Fluss jenseits eines nicht zu dichten Waldes erreichen möchte, kann zwischen den Bäumen viele Wege finden, die ihn an sein Ziel bringen. Selbst wenn er tausendmal liefe und all die gewählten Wege in seinem Gedächtnis aufzeichnete, hätte er nicht ein Bild des Waldes. Der Wald beginnt für ihn, wo sein Laufen behindert oder vereitelt wird. Für den Wanderer, dessen einzige Erfahrungen im Gehen und zeitweiligen Anstoßen besteht, sind die Vorstellungen vom Wald nur die bisher verwirklichten Möglichkeiten zum Fluss zu gelangen.* (nach von Glasersfeld)

---

## Literatur

- I. v. Glasersfeld, Ernst;: Wissen, Sprache und Wirklichkeit. Vieweg, Braunschweig 1987.
- II. Einführung in den Konstruktivismus. Mit Beiträge von v. Förster, v. Glasersfeld, Hejl, Schmidt, Watzlawick. Piper, München 1992.
- III. Nørretranders, Tor: Spüre die Welt. Rowohlt, Reinbek 1994.

Schmidt-Tanger, Martina: Veränderungscoaching- Kompetent verändern. Junfermann, Paderborn 1999. Über die Autorin: Martina Schmidt-Tanger ([info@NLP-professional.de](mailto:info@NLP-professional.de)), ist Wirtschaftspsychologin, Therapeutin, DVNLP-Lehrtrainerin und Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu NLP und Veränderungsmanagement. Sie ist tätig als Institutsleiterin, Trainerin/Rednerin und Ausbilderin im Bereich Coaching und Business-NLP.