

## **Mann hinter Gittern, Frau auf einem Balkon**

### **Erfahrungsbericht zu den „Spiegel-Bildern“ (Kommunikationsförderung bei Gruppen-, Paargesprächen und im inneren Dialog mit sich selbst) von Uschi Rodenstock und Helmut Beutel.**

#### **Helen Frei**

Sorgenvolles Gesicht hinter Gittern, lesende Frau auf einem Balkon. Was haben diese zwei Menschen mit einander zu tun? Welche Bedeutung haben sie für mich?

Der Mann und die Frau gehören einer Sammlung von 40 Bildern an, die die Auseinandersetzung mit der eigenen Innenwelt unterstützen. Ich folge der Empfehlung der Herausgeber: über mehrere Tage hinweg ein Bild auswählen, das meiner momentanen Stimmung entspricht und eines, das meine Bedürfnislage zum Ausdruck bringt. In der Tat empfinde ich diese tägliche Übung wie ein Blick in den Spiegel. Wenn ich in den Spiegel schaue kann ich mein Gegenüber nicht auswählen. Und wenn ich mich wirklich auf die Spiegelbilder einlasse, dann wähle ich auch hier nicht, sondern ich werde von bestimmten Bildern angesprochen.

Bei meiner heutigen Übung bin ich zunächst irritiert, unerwartet von einem Mann hinter Gittern gespiegelt zu werden. Wie soll ich andere Menschen als Coach und Beraterin begleiten, wenn ich mich selbst als eingesperrt wahrnehme? Mir wird eine diffuse Unruhe bewusst. Ich spüre einen Impuls, die Übung mit den Bildern schnell zu beenden, damit ich mit meiner Tagesarbeit beginnen kann. Ich sehe viele Anfragen und Aufgaben vor mir, die in knapper Zeit zu erledigen sind...Mir wird gewahr: Die Gitterstäbe in dem Bild sind die Erwartungen, Bewertungen und Anforderungen anderer. Ich fühle mich in vermeintlichen äußeren Zwängen eingeengt, zunächst unfrei den Tag nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Ich schaue das Bild näher an. Mann hinter Gittern, du siehst nicht aus wie ein Verbrecher. Bist du ein Freiheitskämpfer? Bin ich das auch? Geht es mir um die Freiheit, von meinem eigenen, inneren Bezugspunkt aus, den Tag zu gestalten, anstatt mich von außen bedrängen zu lassen? Werde ich mir diese Freiheit nehmen? Was wird sie mir kosten?

Was brauche ich jetzt um aus dem engen Raum hinter den Gitterstäben ins Freie treten zu können? Das Bild einer Frau auf einem Balkon spricht mich an. Ihre gewellten Haare sind locker hochgesteckt. Sie widmet sich in entspannter, würdevoller Sitzpose ihrer Lektüre. Möglicherweise erwarten ihre Kinder oder ihren Mann, dass Sie den Balkon verlässt um sich ihnen zu widmen. Vielleicht ruft eine gesellschaftliche Verpflichtung. Aber jetzt nicht. Sie bleibt gesammelt, ausgeglichen, präsent.

Als ich die Bilder auf mich wirken lasse, wird mir deutlich: Der Weg heraus aus dem „Gefängnis“ erfordert eine Änderung meines Blickwinkels, weg von der ängstlichen Sorge um Anforderungen und Erwartungen hin zu einer klugen Sorge für mich selbst. Die Frau auf dem Balkon wird doch nach der Inspiration ihrer Lektüre unter freiem Himmel wieder offen sein, sich anderen Dingen und Menschen zu widmen. Ich nehme ihr Bild mit in den Tag. Soll es wieder eng werden, so will ich mir die entspannte Bestimmtheit dieser Frau vergegenwärtigen. Und der Mann hinter Gittern? Muss ich die Freiheit, mich nach der eigenen Überzeugung zu richten, erkämpfen? Oder erübrigt sich die Rebellion wenn ich die Entschiedenheit dieser Frau vor Augen habe?

Ich erinnere mich an eine Aussage Virginia Satirs: „Sich nicht von den Erwartungen anderer beeindrucken lassen doch auch nicht gegen sie rebellieren, ist die wichtigste Aufgabe, die sich uns

stellt.“ Dann fällt mir noch Eckart von Hirschhausen ein: „Liebe Dich selbst, dann können Dich die anderen gern haben.“

Ich lege die übrigen Karten zurück in die schmucke, blaue Schachtel, die Bilder des Mannes und der Frau stecke ich in einen Ständer auf meinem Schreibtisch. Dann gehe ich an aller Ruhe an meine Tagesplanung und merke, dass ich nun deutlich besser in der Lage bin, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

In den Spiegelbildern sehe ich sowohl eine Bereicherung für mich selbst, wie auch eine hilfreiche Methode für die Begleitung von Individuen und Gruppen im Rahmen meiner Arbeit. Ich reiche sie immer wieder mit eigenen Bildern an, und so kam zu dem bereits vorhandenen Mann hinter Gittern die Frau auf dem Balkon mit in die Sammlung hinein.

.  
Material:

Rodenstock, Uschi & Beutel, Helmuth (2008). Spiegel-Bilder

Kommunikationsförderung bei Gruppen-, Paargesprächen und im inneren Dialog mit sich selbst.

Köln, GwG Verlag, ISBN: 978-3-926842-41-1

Helen Frei ist Beraterin und Coach bei der Unternehmensberatung Management Partner in Stuttgart.