

Martin Reinhardt

Coaching & Training

Was ist Skulpturarbeit?

Unter Skulpturarbeit wird die körperliche Darstellung des Erlebens einer Situation bzw. eines Problems verstanden. Ziel ist, das Potential der „inneren Wahrheit“ zu nutzen, die möglicherweise eine andere ist als die, die dem Darsteller kognitiv bewusst ist.

Aufgrund ihres metaphorischen Charakters „unterläuft“ die Skulpturmethode viele der uns bekannten, an Sprache gekoppelten Abwehrmechanismen wie Rationalisierung und Intellektualisierung und ermöglicht ein rasches Vordringen zu zentralen Konflikten und im Moment nicht verfügbaren Ressourcen.

Der Coach bittet den Klienten, sich in eine Körperhaltung zu begeben, die deutlich ausdrückt, wie seine innere Befindlichkeit in der Situation aussieht. Dabei muss er ggf. dem Klienten die Darstellungsmöglichkeiten im Detail anbieten, indem er Blick, Mimik, Kopfhaltung, Armhaltung, Beinhaltung, Muskelspannung usw. abfragt.

Die Auswertung der Skulptur erfolgt über Fragestellungen wie z.B.:

- Wie fühlen Sie sich in der Skulptur?
- Wie erleben Sie ihren Atem?
- Welche Muskeln spüren Sie?
- Entstehen Gedanken, Bilder, Ideen?

Der Coach kann seine Wahrnehmung der Skulptur spiegeln und die damit verbundenen Assoziationen als Frage oder Hypothese anbieten.

In der Skulpturarbeit wird versucht einen Übergang von einer Problem-Skulptur zu einer Lösungs-Skulptur zu finden. Der Weg zur Lösungs-Skulptur geht über die spontanen Veränderungsimpulse, die regelmäßig beim „Eintauchen“ in die Skulptur erlebt werden. Es folgt ein Experimentieren mit mehreren Varianten veränderter Körperhaltung. Die Körperhaltung, in der sich der Klient am „stimmigsten“ fühlt wird verankert, d.h. der Klient richtet seine Aufmerksamkeit auf das mit dieser Körperhaltung verbundene energetische Potential. Anschließend wird besprochen, welche konkreten Handlungen eine Verwirklichung dieses energetischen Potentials darstellen.

Die Skulpturarbeit kann sowohl im Einzel-Coaching als auch im Team-Coaching angewendet werden.
