

„DER RELEASER“

drs. Frits van Kempen

Loslassen bedeutet, vorübergehend den Halt zu verlieren.

Nicht loslassen heißt für immer den Halt verlieren – Søren Kierkegaard

ZIEL

Es gibt Gründe, die Kontrolle zu behalten. Aber manchmal verfehlen wir dadurch unser Ziel. Das Ziel des Loslassens ist es, zu erfahren, wie es ist, wirklich los-zu-lassen. Einerseits wird die eigene Verspannung erlebt und andererseits bietet der Releaser die Möglichkeit, Verspannungen loszulassen und das Loslassen wirklich möglich zu machen. Der Releaser untersucht, ob Spannungen gelöst, „Kontrolle abgegeben“, Kontrolle wirklich losgelassen wird und inwieweit es zu „Hingabe“ kommen kann.

KONTEXT

Der Releaser ist eine Aktionsmetapher, die aus zwei separaten Seiten mit Schlaufen besteht, die durch die Handgelenke geführt werden können. In einer Handlungsmetapher kommt der Coachee im Allgemeinen selbst in Bewegung. Es ist eine maßgeschneiderte Metapher in Aktion. Eine Handlungsmetapher bezieht ihre Kraft aus der Kombination von Tun und Erleben, aber auch aus ihrer Einfachheit und Symbolik, die ein Problem aufschlußreich oder handhabbar macht oder es sogar löst. In einer Handlungsmetapher stehen „Bewegung und Körpererfahrung“ im Mittelpunkt, um Probleme/Themen des Coachees zu klären und/oder zu lösen. Handlungsmetaphern werden oft aus Polaritäten wie Struktur – Freiheit, Folgen – Führen, Distanz – Nähe, ‚Solo-ing‘ – Kooperation gebildet (vgl. Van Kempen, 2012).

Der Releaser bezieht sich auf die Polaritätskontrolle – Kapitulation. Angesichts der vielen modernen Zeitschriften, die sich mit dem Thema „Loslassen“ befassen, erhält diese Polarität erhebliche Aufmerksamkeit. Das macht Sinn, denn einerseits behält jeder gerne mehr oder weniger die Kontrolle über sein Umfeld oder seine Situation. Über die Jahre eingeschliffene Muster verhindern aber oft die Möglichkeit, den Mut, „von innen loszulassen“. Richtig problematisch wird es erst, wenn der Coachee vom Gegenteil seiner Kontrolle keine Ahnung hat: ‚Aufgeben‘. Der Coachee ist dann dazu verdammt, sich in seiner eigenen Anspannung zu wiederholen und verstrickt sich in übermäßige Kontrolle und Zurückhaltung. Diese können u.a. entstehen aus **Perfektionismus** (1) (Schwierigkeit beim Delegieren), dem anderen **Helfen wollen** (2) (Blindheit für die eigenen Bedürfnisse), **Hunger nach Erfolg** (3) (Workaholic-Verhalten), **Machtdrang** (8) (Tendenz, andere zu kontrollieren).

Wir wissen, was wir mit dem Wort Kontrollfreak meinen, aber selbst der Kontrollfreak kennt nicht immer die zugrunde liegende Motivation, aus der Menschen kontrollieren. Nach der körperlich-mental-emotionalen Erfahrung mit dem Releaser kann ein Gespräch beginnen, in dem gemeinsam mit dem Coachee nach der zugrunde liegenden Motivation und Gründen für das Aufrechterhalten von (Über-)Kontrolle gesucht wird und wie damit besser umgegangen werden kann.

DAS WERKZEUG IN DER PRAXIS

Wenn der Coach mit seinem Klienten die Erfahrung macht, daß das Thema Kontrolle – Hingabe eine Rolle spielt, kann der Coach den Releaser einführen, um den Prozeß hin zu Hingabe und Entspannung zu beschleunigen und zu vertiefen.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Eine Handlungsmetapher wie der Releaser ist sogar noch effektiver, weil der Klient sein Thema persönlich erlebt: ob er aufgeben soll oder nicht. Die in der Erfahrung gewonnenen Bedeutungen dienen dann als Anker, als

Referenz für das Gespräch nachher. Daher ist es wichtig, den Releaser so anzubieten, daß der Klient (letztlich) eine positive Erfahrung machen kann.

Dies kann folgendermaßen geschehen:

Der Coach schlägt dem Coachee vor, gemeinsam ein Puppenspiel zu spielen.

Der Coachee ist dann die Marionette und der Coach der Marionettenspieler.

Er bittet den Coachee, sich gerade auf einen Stuhl zu setzen, mit oder ohne Armlehnen.

Der Coach steht als Spieler hinter ihm. Er bittet den Coachee, die Schlaufen um die Handgelenke zu legen und sich dann entspannt hinzusetzen und die Augen zu schließen.

So kann er noch besser „hineinschauen“. Er kann den Schalter seines Geistes für einen Moment auf Null stellen. Der Coach hält die Kugeln und bewegt sie langsam auf und ab.

Ob der Coachee sich wirklich hingeben kann, wird der Coach selbst ganz gut erfahren.

Gerade wenn es an einer Saite heruntergezogen wird, erfährt man, ob der Trainer

wirklich loslassen kann oder ob er noch an sich festhält. Manchmal ist eine Art

„Zahnradphänomen“ zu spüren, wodurch eine Entspannung nur ruckartig eintreten

kann. Es scheint eine andere Blockade zu geben, was bedeutet, daß die Freisetzung nicht

reibungslös ist. Manchmal wird beim Herunterfahren sogar eine Seite schlaff, was

bedeutet, daß der Kunde immer noch viel Kontrolle hat. Manchmal sieht man, daß ein

Ellbogen oder Schulter noch festgehalten wird. Da gibt es noch Widerstand/Kontrolle.

Nach diversen Beobachtungen können die Erfahrungen ausgetauscht werden.

Anerkennung kann folgen. Der Releaser kann dann erneut verwendet werden, um dem Coachee zu helfen, sich zu entspannen, wenn die Anspannung entsteht.

Der Coach kann es dem Coachee durch verbale Unterstützung, Tempowechsel und die Richtung des Hebens und Senkens der Handgelenke erleichtern oder erschweren.

All dies mit dem Ziel, den Coachee bei seinen Bemühungen zu unterstützen, den Streß und die Anspannung loszulassen und sich vollständig hinzugeben.

Nicht nur das Erlebnis selbst, sondern vor allem die Erinnerung daran zählt dann als Anker, der meist über Jahre hinweg bestehen bleibt.

ANWENDUNG

Es wird empfohlen, sich mit der Arbeit mit Handlungsmetaphern vertraut zu machen.

Ein Arrangement mit dem Releaser muß mit der nötigen Sorgfalt und in engem Kontakt mit dem Coachee angeboten und hinterher besprochen werden, denn es kann auch einiges „auflockern“: Das Thema Kontrolle – Hingabe berührt auch andere existentielle Themen, wie Z.B. Sexualität.

Der Releaser ist ein Instrument zur Diagnose, aber auch zur Anleitung zu weiterer

Entspannung und Hingabe. Es ist gut während der Sitzungen zu verwenden. Der

Releaser mit Gebrauchsanweisung kann dem Coachee auch im Nachhinein mitgegeben werden, um gemeinsam mit einem Partner oder Kollegen in seiner häuslichen Situation zu experimentieren.

COACH

Frits van Kempen (1948) entwarf viele Handlungsmetaphern/ Aktionsmetaphern, um Prozesse in Menschen und Organisationen zu beschleunigen und zu vertiefen.

Seine Leidenschaft ist es, Menschen durch existentielle Themen zu führen.

In Handlungsmetaphern setzt er Menschen buchstäblich und im übertragenen Sinne in Bewegung, ebenso wie im systemischen Coaching und Coaching mit dem Enneagramm.

LITERATUR

Kempen, Frits van (2012). Coaching mit Handlungsmetaphern. A'dam: Boom Nelissen.

Berkel, Renske van (2002). Coaching mit dem Enneagramm. Alphen a/d Rijn: Kluwer.