

# Engel und andere Fantasiewesen

Innere Begleiter empfehlen sich  
als starke persönliche Ressourcen

Auszug aus *Heidrun Vössing*:  
Die Kraft innerer Bilder – Imaginationen im Coaching  
Junfermann 2007

Im NLP und in anderen lösungsorientierten Beratungs- und Coaching-Methoden besteht Einigkeit darüber, wie wichtig Ressourcen für eine gelungene und erfolgreiche Veränderungsarbeit sind. Durch das Hinzufügen von Ressourcen – so die Grundannahme – werden die Zielerreichung und die damit verbundene Veränderung erst möglich.

Ressourcenorientiertes Arbeiten bedeutet, den Blick nicht auf das zu lenken, was fehlt oder problematisch ist, sondern auf das, was da ist, was hilfreich und nützlich ist oder sein könnte. Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Ressourcen; diese lassen sich in innere und äußere Ressourcen einteilen. Äußere Ressourcen sind beispielsweise finanzielle Mittel, aber auch andere Menschen, berufliche Netzwerke oder bestimmte Orte, an denen wir uns wohl und sicher fühlen. Der Begriff „innere Ressourcen“ wird häufig mit Fähigkeiten umschrieben, und in der Tat sind alle unsere Fähigkeiten, Begabungen und Talente Ressourcen. Sie sind einzelne Elemente unseres gesamten Potenzials. Darüber hinaus können die unterschiedlichsten inneren Bilder oder Vorstellungen sehr wichtige Ressourcen sein, selbst wenn wir uns dessen häufig gar nicht bewusst sind.

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt die Macht der positiven inneren Bilder so: „Es gibt kaum etwas Beglü-



ckenderes als diese leider viel zu seltenen Momente im Leben, in denen man spürt, wie der von den alltäglich zu lösenden Problemen gar zu eng gewordene Blick sich plötzlich wieder zu weiten beginnt, wie einem das Herz aufgeht und die Ideen übersprudeln. Solche Momente sind Sternstunden, in denen man eine Ahnung davon bekommt, wie es wäre, wenn ..., ja, genau ..., wenn man die Welt wieder so unbefangen und so vorurteilslos betrachten könnte wie ein Kind. [...] Was in diesen außergewöhnlichen Momenten im Gehirn passiert, ist jedoch durchaus nichts Ungewöhnliches. [...] Die Erzeugung neuer Ideen und Vorstellungen ist eine immanente Eigenschaft lernfähiger Gehirne.“ (Hüther 2005, S. 108)

## Glücklich mit Fantasiewesen

Ein Beispiel für diese inneren Bilder, die Ressourcen sein können und die den Blick wieder öffnen und weiten können, sind innere Begleiter, die in unserer Vorstellungswelt existieren. Die rationale Seite in uns hält es vielleicht für merkwürdig oder verrückt, etwas zu sehen, das gar nicht „wirklich“ existiert. Auf der anderen Seite ist aber in unserer modernen, rationalen Welt die Entwicklung einer Vision in vielen Unternehmen ein völlig normaler Prozess, der parallel als Projekt zum Tagesgeschäft laufen kann. Auch hier

wird ja in der Vorstellung von Menschen etwas entworfen oder gesehen, was in der Realität nicht existiert.

Für Kinder sind ihre inneren Begleiter oft etwas völlig Selbstverständliches. Sie haben unsichtbare Freunde und Spielgefährten, mit denen sie sprechen, wie der kleine Lil-lebror in der berühmten Geschichte „Karls von Dach“. Erwachsene fragen sich dann oft sorgenvoll, ob das noch normal ist. Auch Fachleute hielten diese Kinder noch bis vor kurzer Zeit für schüchtern, zurückgezogen und irgendwie anders und ordneten dieses Phänomen als Halluzination ein, die ein Anzeichen für spätere Störungen sein könnte. Neuere Untersuchungen belegen jedoch das Gegenteil. Sie zeigen, dass solche Kinder erhebliche kreative und imaginative Fähigkeiten haben und sich besser in andere Menschen einfühlen können (Horsch; Speck 2005).

Der Arzt und Psychotherapeut Ben Furman beschreibt in seinem Buch „Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“, wie ausgesprochen wichtig die Fantasiewelt mit den entsprechenden inneren Begleitern gerade für jene Menschen ist, die in einer schweren Kindheit viele negative und belastende Erfahrungen gemacht haben. So berichtet er beispielsweise von einer Frau, die als Kind unter traumatischen Erfahrungen litt und von ihrer Mutter keinerlei Unterstützung erhielt. „Psychologen haben mich oft nach Selbstmordgedanken gefragt und sich gewundert, wie ich ohne sie zurechtkam. Aber ich hatte als Kind eine Fantasie-Familie, die mich liebte. Von ihr bekam ich alles, was mir zu Hause fehlte.“ (Furman 2001, S. 27)

Ein anderes Beispiel für innere Begleiter sind Engel, ein in noch nicht allzu ferner Vergangenheit selbstverständliches Element in der religiösen Vorstellung unzähliger gläubiger Menschen. Darüber hinaus spielten sie im alltäglichen Denken und Handeln der Menschen eine feste Rolle, und Kinder wuchsen von klein auf mit Engeln als unsichtbaren Begleitern heran. Im neuen Testament wird von zahlreichen Engelercheinungen berichtet, und sie haben Künstler in den folgenden Jahrhunderten zu unzähligen bildlichen Darstellungen inspiriert.

Auch diese inneren Bilder sind in den Köpfen von Menschen entstanden und über Generationen weitergegeben worden. Engel stehen den Menschen ständig und in jedem Augenblick zur Seite, sie sind Mittler zwischen Himmel und Erde und als göttliche Boten haben sie die Aufgabe, Menschen zu beschützen. Auch in anderen Kulturen und Glaubenslehren als

der christlichen existieren Vorstellungen von übernatürlichen Wesen oder Zwischenwesen, die sich auf halbem Weg zwischen dem Heiligen und dem Profanen, zwischen Himmel und Erde, zwischen Gott und Mensch aufhalten und die – genau wie Engel – die Funktion von Führern, Beschützern und Tröstern der Sterblichen haben (Giovetti 1991).

Seit Jahrtausenden also entwickeln Menschen positive innere Vorstellungen von helfenden und beschützenden Fantasiewesen, die ihnen als Ressourcen dienen. Diese symbolisieren Hilfe, Schutz, Unterstützung und positive Veränderungen. Die Fantasie und die Fähigkeit des inneren Sehens sorgen für die einzigartige Möglichkeit, Erfahrungen und Erlebnisse zu erschaffen, die die Wirklichkeit nicht bieten kann. Und wie die oben genannten Beispiele zeigen, greifen Menschen gerade in schwierigen Situationen auf individuell unterschiedlichste Weise auf diese Fähigkeit zurück.

Allerdings erschwert uns ein verengter problemorientierter Blick häufig den Zugang zu diesen Ressourcen. Deshalb kann im Coaching die Arbeit mit inneren Bildern sehr hilfreich und nützlich sein, um den Klienten dabei zu unterstützen, diesen Zugang wieder herzustellen. Die folgenden Ideen und methodischen Vorschläge helfen, Vorstellungen von Fantasiewesen (manchmal kann es auch eine real existierende Person sein, beispielsweise ein Mentor) als

Ressourcen und Kraftquellen zu entwickeln, sodass die Bearbeitung des jeweiligen Themas erleichtert wird.

Eine Fee ist in unserer Vorstellung ein Fantasiewesen, das schon ewig lebt und das es gut mit den Menschen meint. Sie verteilt Gaben und ist für Wunscherfüllungen aller Art zuständig. Durch die Vorstellung einer guten Fee wird der Zugang zu Ressourcen und zum kreativen Potenzial eines Menschen erleichtert. Bei dieser Imaginationstechnik geht es darum, innere Bilder mithilfe einer guten Fee und den benötigten Ressourcen in eine positive, lösungsorientierte Richtung zu verändern (Vössing 2005, S. 125).

### Coaching mit der guten Fee

Frau Busch ist Leiterin eines IT-Projektes und möchte sich mithilfe eines Coachings auf eine Präsentation vorbereiten, die einen Kunden vom Nutzen einer speziellen Software überzeugen soll. Sie beschreibt den Kunden als recht anspruchsvoll. Sie gehe davon aus, sagt Frau Busch, dass es durchaus auch kritische Nachfragen geben könne. Es habe schon einige Vorgespräche gegeben und sie könne sich durchaus ein

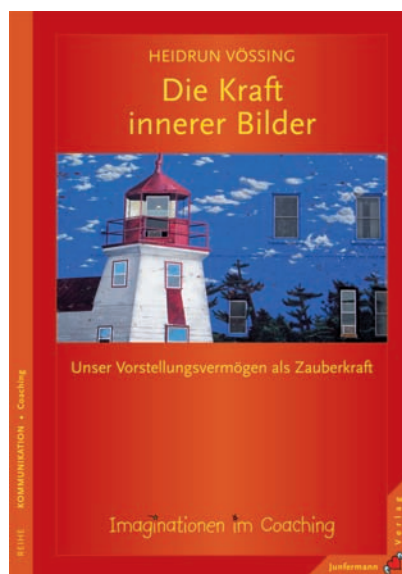


Bild von der Situation machen. Frau Busch sagt, sie sei fachlich sehr gut vorbereitet, ihr gehe es zusätzlich darum, sich mental optimal auf die Situation einzustellen.

Im ersten Schritt bitte ich Frau Busch, sich diese Situation auf einer inneren Leinwand als eine Szene oder einen Film vorzustellen, und zwar so, wie sie sich den optimalen Ablauf vorstellt. Frau Busch sieht sich an einem Tisch stehen, während sie ihre Präsentation hält. Ihr Publikum sitzt um den Tisch herum, schaut und hört ihr zu. Nach einer Weile frage ich Frau Busch, wie sie die Szene findet und wie diese auf sie wirkt. „Das ist schon ganz okay so“, antwortet Frau Busch, „aber irgendwie fehlt noch was, und ich habe das Gefühl, es könnte noch besser sein. Vielleicht liegt es daran, dass das Bild ein bisschen unbewegt und starr wirkt.“

Es gibt also ganz eindeutig noch Verbesserungsmöglichkeiten in Bezug auf diese innere Vorstellung und aus methodischer Sicht bedeutet das, dass geeignete Ressourcen fehlen und noch hinzugefügt werden müssen. Im nächsten Schritt mache ich Frau Busch den Vorschlag, sich eine gute Fee vorzustellen und diese danach zu befragen, welche Ressource der Frau Busch in der Szene dort fehlt: „Einmal angenommen, jetzt käme eine gute Fee mit lauter guten Gaben im Gepäck vorbei. Welche Fähigkeit würde die Fee der Frau Busch in der Präsentationsszene dort schenken?“

Klientin: „Ich glaube, es ist so etwas wie Lockerheit oder



eine entspannte Haltung. Wenn ich mir das Bild genauer anschau, dann wirkt das alles etwas angespannt auf mich.“

Im nächsten Schritt geht es darum, dieser Ressource eine Farbe zuzuordnen und das Bild mit der Farbe anzureichern. Wichtig ist, dass die Klientin in der Szene genau das richtige Maß an Farbe erhält. Auch sollte die Farbe nicht zu weit entfernt von der entsprechenden Person angebracht sein, beispielsweise in einer Ecke des Raumes. Zum Anbringen der Farbe verwendet die Klientin einen Feenstab. Dies kann durchaus ein realer Gegenstand sein, wie beispielsweise ein mit Glitzer gefüllter Stab oder ein Kugelschreiber. Dann gibt die Klientin mithilfe des Feenstabes in ihrer inneren Vorstellung die Farbe in das Bild hinein. Dieses Vorgehen ist deshalb besonders effektiv, weil die entsprechende Ressource dreifach sinnesspezifisch konkretisiert wird. Die Ressource hat einen Namen (auditiv), sie wird durch eine Farbe sichtbar (visuell) und sie wird durch eine Handlung hinzugefügt (kinästhetisch). Auf diese Weise wird die Ressource zusätzlich verstärkt.

### Ressource Humor

Coach: „Wenn die Ressource Lockerheit eine Farbe hätte, welche wäre das? Und wo am Körper von der Frau Busch dort in dem Bild würden Sie die Farbe anbringen?“ Frau Busch entscheidet sich für die Farbe Gelb, weil diese für sie am besten zu der Ressource Lockerheit passt, und platziert die Farbe in Form eines Kreises auf dem Fußboden, an den Platz, an dem Frau Busch steht. Frau Busch: „Ja, es gibt schon eine weitere Veränderung in der Szene. Ich sehe mich selbst auf diesem hellgelben Fleck stehen und dadurch wirken meine Körperbewegungen automatisch lockerer. Auf diese Weise ist gleich mehr Bewegung ins Bild gekommen.“ Sie macht einen sichtlich zufriedeneren Eindruck, als sie sich dieses Bild genauer anschaut. Sie lässt es eine Weile auf sich wirken und ich frage sie dann, welche Ressource die Frau Busch in der Szene noch gebrauchen könnte. Frau Busch lächelt und sagt: „Eine Prise Humor wäre sicher noch sehr nützlich.“

Wir verfahren weiterhin nach dem gleichen Prinzip und Frau Busch wählt für die Ressource Humor Hellblau aus. Um auch diese Farbe in das Bild zu bringen, entscheidet sie sich, der Frau Busch in der Szene ein hellblaues Halstuch anzulegen. Sie nimmt sich einen Moment Zeit, um sich genau anzuschauen, wie sich die Szene durch diese Veränderung weiterentwickelt.

Frau Busch: „Nun gibt es noch eine weitere positive Veränderung in dieser Präsentationsszene. Ich sehe mich dort viel mehr lächeln und gerade konnte ich auf eine kritische Nachfrage des Kunden richtig humorvoll und entspannt reagieren. Und ich habe den Eindruck, dass meine positive Grundstim-

---

mung in dem Bild sozusagen ansteckend ist. Die Personen auf der Kundenseite wirken insgesamt lockerer und humorvoller. So bin ich voll und ganz mit dem Bild zufrieden.“

Frau Busch beschreibt einen Effekt, der im Zusammenhang mit der systemischen Veränderungsarbeit häufig zu beobachten ist, denn im Rahmen der systemischen Ansätze wird davon ausgegangen, dass eine Veränderung in Bezug auf einen Teil eines Systems Auswirkungen auf das Ganze hat. Ähnliche Effekte sind auch in realen Situationen zu beobachten: Wenn eine Person in ihrem Verhalten etwas verändert, bewirkt das gleichzeitig eine Veränderung des Verhaltens einer anderen Person. Im Falle von Frau Busch waren die beiden Ressourcen Lockerheit und Humor offensichtlich die richtigen und sie waren ausreichend. Je nach Klient, Thema oder Situation können dies natürlich andere Ressourcen sein, wie Gelassenheit, Konzentration oder die Fähigkeit, Grenzen setzen zu können. Manchmal ist eine Ressource ausreichend und manchmal braucht es drei oder vier verschiedene Ressourcen.

Zum Abschluss bitte ich Frau Busch, sich einmal in diese Szene hineinzubegeben, um so zu prüfen, ob sie auch wirklich zufrieden ist oder vielleicht noch etwas fehlt. Coach: „Bitte begeben Sie sich nun in diese Szene hinein, schauen Sie sich dort um und erleben Sie sie.“ Frau Busch fühlt sich in der Szene sehr wohl und ist rundherum zufrieden.

Wem das innere Bild einer Fee im Coaching als zu fantastisch erscheint, der kann natürlich auf andere imaginierte

Wesen zurückgreifen, wie beispielsweise einen inneren Mentor. Damit ist eine Person gemeint, die der Klient auch real und im „richtigen“ Leben kennt und die er als ihm wohlgesonnen und unterstützend erlebt. In der inneren Vorstellung kann dieser Mentor zurate gezogen werden und bei der Suche nach Ressourcen hilfreich sein. Ebenso kann es hilfreich sein, dass der Klient sich innere Cheerleader vorstellt, die ihn ermutigen oder anfeuern.

#### Literatur

- Furman, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Borgmann, Dortmund 2001  
Giovetti, Paola: Engel, die unsichtbaren Helfer der Menschen. Ariston, Genf 1991  
Horsch, Evelyn; Speck, Maria: Kinder brauchen unsichtbare Träume. In: Psychologie heute, 32. Jahrgang, Heft 4, April 2005  
Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2005  
Vössing, Heidrun: NLP in der Coaching-Praxis. Junfermann, Paderborn 2005



**Heidrun Vössing** leitet das NLP- und Coaching-Institut „Art of NLP“ in Bielefeld. Sie ist DVNLP- Lehrtrainerin und Lehrcoach, ihre Schwerpunkte sind Coachingausbildung, Coaching und Management-Training.  
[www.art-of-nlp.de](http://www.art-of-nlp.de)