



## Eine Einzelberatung gestalten

Nina Kellerhoff, Dr. Katrin Ullmann  
Hochschule Düsseldorf

Nina Kellerhoff und Katrin Ullmann sind an der Hochschule Düsseldorf tätig. Nina Kellerhoff arbeitet in der Psychologischen Beratung. Katrin Ullmann berät in der Zentralen Studienberatung Studierende mit Studienzweifeln. Die LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode wurde von ihnen in Einzelberatungen erfolgreich erprobt – immer in Kombination mit Impulsen aus der Systemischen Beratung und Therapie.

### Hochschulbereich:

Psychologische Beratung, Beratung zum Thema Studienzweifel

### Veranstaltung:

Einzelcoaching mit Studierenden

### Zielgruppe:

Studierende mit Beratungsbedarf

### Zeitraumen:

60 Minuten pro Sitzung

### Gruppengröße:

Einzelcoaching mit 1 Klient\*in

### Eingesetztes Material:

Starter Set (Setnummer 2000414), Brick Soup (LEGO®-Setnummer 40516 „Jeder ist besonders“: 11 einfarbige Minifiguren in Regenbogenfarben mit Regenbogenhintergrund)

### Raumkonfiguration:

Zwei Beratungssessel und Beistelltisch, vertikale Sitzanordnung

### Modellart:

Individuelles Modell

### Didaktisches Ziel:

- Visualisieren, Externalisieren
- Aktivieren von intuitivem Bauchgefühl als Ergänzung zum kognitiven Prozess

## Ausgangslage

### Die LSP-Methode im Coaching?

Sowohl in der psychologischen Beratung als auch im Studierendencoaching werden Studierende neutral, vertraulich und streng auftragsbezogen beraten. Das heißt, die Ratsuchenden benennen ihre Unterstützungsbedarfe selbst. Die Anliegen sind vielfältig, oft mehrschichtig und reichen von persönlichen Problemen über Herausforderungen im Studium bis hin zu unklaren Zukunftsaussichten. Als Beraterinnen stellen wir Fragen, spiegeln, aktivieren und „irritieren“, um die Ratsuchenden darin zu unterstützen, für sich selbst gute Entscheidungen zu treffen. Denn es sind immer notwendigerweise die Klient\*innen selbst, die „arbeiten“, sich also entwickeln müssen. Um dies anzuregen, bietet sich die LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode an, denn sie lädt die Ratsuchenden ein, selbst kreativ Lösungen im Bauen oder Positionieren zu (er-)finden. Sie kann zudem aufgrund der leichten Zugänglichkeit, verursacht durch die Vertrautheit des Materials, viele Ratsuchende besonders niedrigschwellig motivieren. Gleichzeitig handelt es sich aber in der Anschaffung um ein im Vergleich zur Paper-&Pen-Arbeit kostenintensiveres Material, das zudem auch in der Beratungssitzung selbst Zeitressourcen erfordert. Wir waren daher anfänglich neugierig und skeptisch, was der Vorteil der LSP-Methode für uns im Coaching gegenüber anderen Beratungstools, wie etwa dem Aufstellungsbrett oder der Arbeit mit Visuals sein kann, mit denen wir jeweils gute Erfahrungen in der Visualisierung innerer wie äußerer Prozesse gemacht haben. Tatsächlich haben

wir die LSP-Methode deshalb für verschiedene Fragestellungen im Einzelcoaching ausprobiert. Manchmal mit guten Ergebnissen, manchmal erwies es sich als nicht so passend. Wir wollen uns hier bewusst auf die Vorstellung nur eines „good practice“-Fallbeispiels konzentrieren. Chancen und Herausforderungen lassen sich hieran konkreter herausarbeiten. Zunächst wollen wir jedoch unsere generelle Arbeitsweise im Rahmen eines Coachings und eine mögliche Integration der LSP-Methode genauer erläutern.

## Vorgehen

### Integration der LSP-Methode im Rahmen eines Einzelcoachings

Wer eine Einzelberatung aufsucht, hat bereits die ganz fundamentale Entscheidung getroffen, dass sich etwas – irgendwie – verändern möge. Je ungenauer dabei die Perspektive darüber ist, wie und was passieren soll, desto mehr ist dieser Prozess mit Unsicherheiten, Ängsten und auch Zweifeln verbunden. Dies überträgt sich häufig auch auf die (erste) Einzelsitzung. Als systemisch orientierte Beraterinnen erfolgt der Einstieg in die Beratung daher immer mit wohlwollender Aufmerksamkeit und mit einer Auftragsklärung. Je genauer die Ratsuchenden ihr Anliegen bzw. ihr Ziel für die Beratung formulieren können, umso spezifischer kann auch durch den Einsatz bestimmter Fragetechniken oder durch die Wahl der Methoden die Erreichung des gesetzten Ziels unterstützt werden. Dabei erfordert nicht jede Beratung die Anwendung physischer Materialien (wie z.B. Flipchart, Papier und Stifte oder eben die



LSP-Methode). In vielen unserer Beratungen kommen sie gar nicht zum Einsatz. Sie können aber eine sinnvolle Erweiterung sein, um neue Impulse in die Beratung einzubringen. Dabei sind vor allem jene Materialien hilfreich, die Situationen, Positionen, Optionen und/oder Haltungen visualisieren können. Wichtig ist dabei, dass die Arbeit mit dem Material beraterisch gut begleitet wird und die Fragestellung konkret ist. Andernfalls besteht die Gefahr, Gefühle von Überforderung noch zu steigern. Für eine Einstiegs-/Kennenlernsitzung, wo es neben der Klärung des Auftrags auch noch um die Etablierung der beraterischen Beziehung geht, halten wir die Nutzung der LSP-Methode für wenig zielführend. Dies ist dem üblichen Zeitrahmen für Einzelberatungen von ca. 45–60 Minuten pro Sitzung geschuldet. Eine Folgesitzung bietet sich eher an. Für einen Einsatz sind also die vorhandenen zeitlichen Ressourcen zu beachten, und die Ratsuchenden müssen sich auf die Methode einlassen, um auf Augenhöhe miteinander arbeiten zu können. Die Beratungsmethoden müssen also empathisch eingeführt und eine Offenheit der Ratsuchenden der Methode gegenüber geprüft werden. Zudem sollte klar sein, was die Ratsuchenden erwarten: Für den Einsatz der LSP-Methode im Coaching ist es sinnvoll, für eine Annäherung an die Methode und das Material Zeit und Raum zu bieten. So kann es zum Beispiel hilfreich sein, zunächst kurz über die Vorerfahrungen mit LEGO®-Material generell zu plaudern, um dann eine Fragestellung für die Ratsuchenden zu formulieren, mit der sie sich dem Material zunächst spielerisch nähern können. Dabei ist es wichtig, den Ratsuchenden zu spiegeln, wenn man mögliche Widerstände bei ihnen wahrnimmt. Dann sollten diese benannt und das weitere Vorgehen abgestimmt werden. Wenn die Ratsuchenden einverstanden sind, ist es sinnvoll, sie konkret durch den Prozess zu begleiten. Ein Beispiel wäre die Frage: „Welcher Baustein aus dieser Materialsammlung stellt in Ihren Augen einen guten symbolischen Stellvertreter für Ihre Entscheidungsoptionen dar?“ Ergänzend: „Falls Sie keinen einzelnen Baustein finden, der sich für diese Darstellung eignet, können Sie auch mehrere Bausteine zusammenfügen, um für Sie geeignete Stellvertreter für Ihre Optionen zu erhalten.“ Je nach Beratungsthema ist hier vieles denkbar. Ist passendes Material ausgewählt, kann man dann anfangen, sich über diese Materialien als Stellvertreter für die meist emotional aufgeladenen Problemfacetten zu unterhalten: „Warum haben Sie sich für diese Form entschieden?“, „Was bedeutet die folgende Konstellation?“, „Was verändert sich, wenn Sie hier umbauen?“ Hier zeigt sich schon der Vorteil der Arbeit mit Visualisierungen: Durch die Abstraktion von einer gedanklichen Herausforderung hin zu einem physischen Material kann bereits eine erweiterte Sichtweise „von außen“ („Externalisierung“) auf das Problem ermöglicht und damit neue Lösungswege eröffnet werden. Diese werden dann, wie im Coaching üblich, gemeinsam besprochen und eingeordnet. Zum Abschluss kann ein Foto von dem ausgewählten Material erstellt werden, was entweder für die weitere Beratung genutzt oder den/die Ratsuchende\*n mitgegeben werden kann, um sich den Prozess und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle auch außerhalb der Beratungssitzung vor Augen zu führen und ihnen nachzuspüren.

Um die möglichen Prozesse zu verdeutlichen, werden wir die Arbeit mit der LSP-Methode im Einzelcoaching nun anhand eines anonymisierten Fallbeispiels noch konkretisieren.

### „Könnte das auch eine Peitsche sein?“ (Fallbeispiel)

Die ratsuchende Studierende A. erscheint zu einem Folgegespräch. Übergeordnetes Thema der Beratung ist eine generelle Neuausrichtung im Studium und darüber hinaus. Diesmal möchte A. ihre Wohnsituation besprechen. A. ist unschlüssig, ob sie den Auszug aus dem Elternhaus wagen soll, vermutet aber so neue Energie zu erlangen. Sie hat jedoch Sorge, ihre Mutter allein zu lassen. Es wurde in einer anderen Sitzung schon mit einer Aufstellungsarbeit im Raum gearbeitet, so dass A.s Bereitschaft sich auf ungewohnte Methoden einzulassen bereits erfolgreich erprobt wurde. Die Einführung der LSP-Methode wird also durch das bereits bestehende Vertrauensverhältnis zwischen Beraterin und Klientin erleichtert. Die Beraterin stellt die LSP-Methode vor und bittet A., die eigene und die Position der Mutter mit dem Baumaterial zu bestimmen. A. wählt eine LEGO®-Figur für sich und eine für ihre Mutter und positioniert diese auf dem Beratungstisch mit geringem Abstand zueinander. „Würden sich diese Positionen nach dem Auszug verändern? Wohin würden Sie ziehen wollen? Rücken Sie Ihre Figur dort mal hin.“ A. rückt die Figur ein Stück von der Mutter weg. Die alte Position bekommt einen Ersatzmarker. „Wie fühlt es sich an dort zu stehen?“ – „Freier, leichter.“ Die Beraterin fragt, wie die Idee entstanden sei auszuziehen. Diese käme von A.s Freund, sagt sie. „Ok, dann stellen Sie ihn auch mal dazu“, fordert die Beraterin A. auf. Die Figuren stehen nun im Dreieck zueinander. Mutter und Tochter standen in der Ursprungsposition enger zusammen, durch die neue Position nach dem Auszug rückt A. näher an den Freund heran als vorher. Andere wichtige Personen werden ergänzt und die emotional richtige Position auf dem Beratungstisch geprüft, bis ein schlüssige Zielposition definiert wurde – auf dem Tisch mit der Figur und analog dazu in der Fantasie. Bis hierher entspricht die Arbeit noch weitgehend anderen Aufstellungsarbeiten. Dies verändert sich, als die Beraterin A. fragt, was sie braucht, um die gewünschte Position einnehmen zu können, denn nun sucht A. assoziativ LEGO®-Elemente aus dem Starter Kit raus, die z.B. ein klassisches Aufstellungsbrett nicht mehr umfassen würde: A. wählt einen Goldtaler für das Geld, das sie zum Auszug bräuchte. Dann greift A. etwas kleines Schwarzes aus dem LSP-Kit heraus. „Könnte das auch eine Peitsche sein?“, fragt A. „Wenn Sie das möchten“, antwortet die Beraterin. A. beschreibt, dass sie mit der Peitsche mehr Disziplin darstellen möchte, die sie brauchen werde, wenn sie alleine wohne. Sie sucht auch noch ein abstraktes Symbol für die Angst, es alleine nicht zu schaffen, aus dem LEGO®-Material aus und positioniert es neben ein anderes, das ihre Unabhängigkeit feiert. Wie fühlt sich das Bild für A. an, fragt die Beraterin. „Gut, konkret.“ – „Fehlt noch was?“, will die Beraterin wissen und fragt dann, wann A. die Veränderung angehen will. „Noch nicht. Bis Ende des Jahres.“ „Was könnten die konkreten nächsten Schritte sein, wenn Sie nochmal auf das Bild schauen?“, fragt die Beraterin. Diese werden am Flipchart gesammelt. Abschließend wird ein Bogen geschlagen, was das Bild mit der übergeordneten Fragestellung zu tun hat und was A. mitnimmt. Das Bild wird A. per Mail als Gedächtnismarker zugeschickt.



## Reflexion und Tipps

Die Aufstellungsarbeit mit der LSP-Methode kann im Einzelcoaching dazu anregen, konkret und gleichzeitig assoziativ anhand des selbstgeschaffenen Anschauungsbeispiels zu sprechen und so das eigene Bauchgefühl wieder zu stärken, das in emotionalen Hochphasen oft schwer zugänglich ist. Die Nutzung bietet sich gerade in Beratungssettings an, wo das Vertrauensverhältnis bereits etabliert wurde, wenn es darum geht komplexe Fragestellungen, die verschiedene Aspekte und Personen umfassen, zu reflektieren. Die LSP-Methode erweist sich dabei als gute Ergänzung zu anderen Visualisierungsmethoden, weil es einen besonders breiten, assoziationsanregenden Fundus an Symbolen bietet und sich darüber hinaus alles Fehlende selbst bauen oder ergänzen lässt. Auch die Haptik und das aktive Tun im Bauen hat Vorteile. Wenn sich Klient\*innen beispielsweise akut eher passiv und gehemmt fühlen, kann so ein ausprobierendes „wieder ins Handeln“ kommen im geschützten Raum ermöglicht werden. Da das Material den Studierenden in der Regel vertraut ist, kann es dazu beitragen, Hemmungen abzubauen. Denn gerade wenn man die Hochschule auch als Distinktionsraum ernst nimmt, der an vielen Stellen einschüchtert, weil so vieles neu erscheint, kann der Griff in die vertraute „LEGO®-Material Kiste“ im Beratungssetting signalisieren, dass die Ratsuchenden sich nun entspannen können. Gerade in diesem Moment wird im Beratungssetting keine weitere „High-Performance“ von ihnen gefordert. Klient\*innen mit besonders scharfen Antennen im Bereich der Distinktionen und Hang zum Perfektionismus können eine solche Aufforderung jedoch insbesondere für einen „Test“ halten. Dies war etwa bei einer Studierenden aus dem künstlerischen Bereich der Fall, die in der Beratung ihren idealen zukünftigen Arbeitsraum bauen sollte. Erst nach einer Metareflexion, dass es hier nicht um ein weiteres künstlerisches Modell zur Abgabe ging, konnte der Ergebnis gemeinsam reflektiert werden. Um einen positiven Effekt zu erreichen, bleibt also auch hier entscheidend, wie die Methode eingeführt und wie interveniert wird, wenn es zu Irritationen kommt.

Zusammenfassend möchten wir daher einerseits festhalten, dass die LSP-Methode als Annäherung an Aufstellungsarbeit auch für unsichere, ungeübtere, (Laien-)Berater\*innen ein hilfreiches Tool darstellen kann. Es ist leichter zugänglich, möglicherweise weniger furchteinflößend als andere Methoden und spielerischer. Diese Niedrigschwelligkeit könnte etwa auch für Lehrende von Vorteil sein, bei denen Sorge besteht, in Gesprächen mit Studierenden „zu beraterisch“ zu werden. Allerdings warnen wir andererseits davor, diese Methode, so niedrigschwellig sie auch erscheint, allzu unbedarft anzuwenden. Unsere Berufspraxis zeigt immer wieder, dass Perspektivwechsel in der Regel nicht nur zu neuen Fragen und Lösungen führen, sondern auch eine große emotionale Kraft haben. Schuldgefühle und Selbstvorwürfe können angesichts vergangener Entscheidungen ebenso aufkommen wie Trauer und Bedauern über „verpasste“ Chancen oder auch die Angst vor Veränderung. Ohne eine fundierte Beratungs- und Coachingerfahrung sollte der Einsatz der LSP-Methode im beraterischen Einzelsetting daher – wenn überhaupt – nur mit großer Achtsamkeit gegenüber diesen „Nebenwirkungen“ eingesetzt werden. Es ist daher aus unserer Sicht für unerfahrene Beratende empfehlenswert, die Nutzung der Methode im Einzelsetting zunächst einzuüben und in qualitätssichernden Settings wie kolle-

gialer Beratung oder Supervision begleitend zu reflektieren. Denn es ist essenziell, die Ratsuchenden auch im spielerischen Bauen neuer Lösungen beraterisch gut abzusichern und ermutigen zu können, um mögliche Irritationen, die eine Visualisierung des eigenen Lebens auch mit sich bringen kann, professionell aufzufangen.

## Weiterführende Literatur

Radatz, S. (2010). Einführung in das systemische Coaching (4. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2016). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.