

Charlotte Cordes Florian Schwartz

WIR SPIELEN



EUREM LEBEN

Provokative Szenenarbeit in
Coaching und Therapie



Knoll und Patze Verlag

Charlotte Cordes Florian Schwartz

WIR SPIELEN



ELDEN

EUREIM

LEBEN

Provokative Szenenarbeit in
Coaching und Therapie



Knoll und Patze Verlag

WIR SPIELEN MIT EUREM LEBEN

Provokative Szenenarbeit in Coaching und Therapie

Charlotte Cordes, Florian Schwartz

IMPRESSUM

Wir spielen mit eurem Leben

Charlotte Cordes, Florian Schwartz

1. Auflage | Deutsche Erstausgabe | © 2022 Knoll und Patze Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Dr. Charlotte Cordes, Florian Schwartz

Hofbrunnstraße 78 | 81477 München | humor@knollundpatze.de

Umschlaggestaltung und Satz: buxdesign München | Lisa Höfner, Karina Wimmer

ISBN: 978-3-985-10505-2 | www.knollundpatze.de

Charlotte Cordes Florian Schwartz

WIR SPIELEN



EUREM

LEBEN

Provokative Szenenarbeit in
Coaching und Therapie



Knoll und Patze Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die Basis: Die Provokative Therapie von Frank Farrelly

Der Provokative Ansatz und die Verbindung zum Improvisationstheater

Das Life Game von Keith Johnstone

Provokative Szenenarbeit in Coaching und Therapie

Die Rahmenbedingungen

Der Gute Draht

Provokative Figurenarbeit

Die Bausteine

Scene Painting

Perspektivwechsel

Zeitsprünge

Was wäre, wenn ...

Innere Dialoge und Monologe

Die Musik

Gruppensitzungen

Fazit

Literatur

Die Autoren

Anhang: Fallbeispiele

Fall 1: Ich bin eine Perfektionistin

Fall 2: Meine Ex-Frau stresst mich

Fall 3: Mein Selbstwert ist im Keller

Quellenangaben

Vorwort

Dieses Buch ist ein Herzensprojekt von uns beiden. Wir kennen uns seit ungefähr 20 Jahren und arbeiten fast genauso lange in Seminaren und auf der Bühne zusammen. Die Provokative Szenearbeit in Coaching und Therapie hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr in unser Leben geschlichen. Anfangs war es eine für uns kaum greifbare Nebelbank, die wir intuitiv und wild in unsere Coachings einbauten und von der wir fasziniert waren. Wir sahen die positive Wirkung, die diese Arbeit auf Klientinnen und Klienten¹ hatte und spürten unsere eigene Begeisterung dafür. Greifen konnten wir das alles jedoch damals noch nicht wirklich. Trotzdem machten wir weiter, und je mehr wir damit arbeiteten, desto stärker lichtete sich der Nebel. Dieser Prozess begann schon vor Covid. Doch in der Zeit der Pandemie bekamen wir noch mehr Klarheit über die einzelnen Elemente.

Da wir ab März 2020 kaum noch Freunde treffen konnten und weder beruflich noch privat reisen durften, waren wir plötzlich viel zu Hause und hatten Zeit. Viel Zeit. Statt zu Jammern, beschlossen wir, diese Zeit zu nutzen, um Neues auszuprobieren. Als der erste Lockdown im März 2020 verkündet wurde, begannen wir als erstes damit, alle Coachings und Seminare in unserem Institut (www.provokativ.com) auf Onlineformate umzustellen und

bemerkten, wie gut das funktionierte. Es entstand trotz körperlicher Distanz eine große emotionale Nähe zu unseren Teilnehmenden.²

Parallel zu dieser technischen Umstellung experimentierten wir auch inhaltlich mit neuen Themen. Unser Herzensthema nahm Fahrt auf, was uns unglaublich freute und immer noch freut. Durch diese Experimentierfreudigkeit und den regen Austausch mit Teilnehmerinnen und Klienten konnten wir herausfiltern, welche Bausteine in unserer Arbeit stecken und warum diese eine so starke emotionale Wirkung auf alle Beteiligten hat. Der Wunsch vieler Workshop- und Seminarteilnehmer, unsere Erfahrungen zu Papier zu bringen, gab den letzten Anstoß, dieses Buch zu schreiben. Das Ergebnis halten Sie in Ihren Händen.

Der Provokative Ansatz ist Säule Nummer eins für unsere Arbeit. Er ist die Basis in all unseren Coachings, weshalb wir zu Beginn des Buches einen kleinen Einstieg in diese Thematik geben. Wir halten es damit kurz, weil Noni Höfner und Charlotte Cordes darüber schon einige Bücher und zahlreiche Fachartikel geschrieben haben. Wenn Sie sich vertiefend mit dem Provokativen Ansatz beschäftigen möchten, lesen Sie gerne die weiterführende Literatur, hören Sie unsere Podcasts oder streamen Sie unsere Videos.³

Das Improvisationstheater ist Säule Nummer zwei. Bereits Anfang der 2000er Jahre stellten wir fest, dass die

Haltung hinter dem Provokativen Ansatz und dem Improtheater sehr ähnlich ist. Seitdem integrieren wir Elemente aus dem klassischen Improvisationstheater in fast alle unsere Seminare.⁴ Das Impro-Bühnenformat ›Life Game‹ von Keith Johnstone diente uns als Inspiration, szenische Elemente noch stärker in unsere Coachings zu integrieren. **Die Provokative Szenearbeit war geboren.**

In diesem Buch möchten wir Ihnen den Background dieser Arbeit nahebringen und unsere praktischen Erkenntnisse mit Ihnen teilen. Wir beschreiben Ihnen Bausteine, die für uns essentiell sind, immer ergänzt um konkrete praktische Beispiele aus unserer Coachingpraxis. Weiterhin bekommen Sie am Ende eines jeden Bausteins kleine Übungseinheiten, mit denen Sie die einzelnen Elemente für sich selbst ausprobieren können.

Für die Leserinnen und Leser, die einen Gesamteindruck einer ca. 30-minütigen Coaching-Session bekommen möchten, haben wir drei vollständige Coachingeinheiten mit unterschiedlichen Themen komplett transkribiert und in den Anhang dieses Buches gepackt. Wenn Sie weiteres Interesse an dieser Arbeit haben, können Sie diese und eine ganze Reihe weiterer vollständiger Coachings mit Bild und Ton bei therapie.tv käuflich erwerben.⁵

Wir möchten Sie anhand unserer Arbeit ermutigen, immer wieder Neues in Ihre Coachings und

Therapiesitzungen zu integrieren. Nutzen Sie all Ihre Fähigkeiten und bauen Sie diese ein. Alleine oder mit Kollegen. Wenn es funktioniert, machen Sie weiter. Wenn nicht, probieren Sie etwas anderes aus.

An dieser Stelle soll eine Seminarteilnehmerin nicht unerwähnt bleiben, die uns gefragt hat, ob sie in ihren Therapie-Sitzungen eine Clowns-nase aufsetzen darf. Unsere Antwort: ›Probieren Sie es aus! Wenn Sie sich wohlfühlen und es eine positive Wirkung auf die Klienten hat, machen Sie weiter. Sonst variieren Sie oder versuchen etwas Neues‘. Denn wenn die Menschheit nicht immer wieder neue Dinge ausprobiert hätte, säßen wir heute alle noch auf Bäumen oder in Höhlen und könnten kein Feuer machen.

Lassen Sie uns nun mit Ihrem Leben spielen!

Charlotte Cordes und Florian Schwartz

Die Basis: Die Provokative Therapie von Frank Farrelly

Der Erfinder der Provokativen Therapie ist der US-Amerikaner Frank Farrelly. Dr. Noni Höfner, die Mutter von Dr. Charlotte Cordes, lernte ihn Anfang der 1980er Jahre kennen und begeisterte sich für seine Arbeit. Noni Höfner stand kurz davor, ihren Beruf als Therapeutin aufzugeben, weil sie die Langwierigkeit und Schwere sowie die damit verbundenen sehr kleinen Fortschritte in klassischen Therapien unglaublich anstrebten und auslaugten. Dann traf sie Frank Farrelly und war fasziniert davon, wie er arbeitete. Er setzte sich über alle klassischen Regeln, die in der Therapie gang und gäbe waren, hinweg und erreichte mit viel Humor in kurzer Zeit lang anhaltende Verhaltensänderungen. Noni Höfner fing Feuer und wollte mehr davon. Also heftete sie sich an seine Fersen und fing an, Seminare für ihn zu organisieren und selbst provokativ mit Klientinnen und Klienten zu arbeiten. Außerdem gliederte sie diese komplexe Therapieform in Bausteine, um sie selbst besser zu begreifen und einer größeren Anzahl von Menschen zugänglich zu machen. Da Farrelly seine Arbeit in Workshops nie erklärte, sondern sie ausschließlich in Life-Therapien demonstrierte, waren Noni Höfners kognitive Aufschlüsselungen sehr hilfreich für die Teilnehmenden.

Farrelly hatte die Provokative Therapie bereits in den 1960er Jahren in der Psychiatrie entwickelt und damit dort fast zwei Jahrzehnte mit ›schwerstgestörten‹ Klienten gearbeitet.⁶ Es gelang ihm regelmäßig, hoffnungslose Fälle aus geschlossenen Abteilungen ›herauszuprovozieren‹ und ihnen wieder ein normales Leben zu ermöglichen. Nachdem Noni Höfner ihn 1985 kennengelernt hatte, gründete sie 1988 das Deutsche Institut für Provokative Therapie (DIP). Ihre Tochter Charlotte Cordes stieg Anfang der 2000er Jahre dort mit ein. Gemeinsam entwickelten sie die Provokative Therapie weiter zum Provokativen Ansatz, mit dem sie bis heute therapieren, beraten, coachen und supervidieren sowie ihn in Fortbildungen an interessierte Fachleute aus unterschiedlichsten Bereichen weitergeben.

Ein eingängiges Kürzel für den Provokativen Ansatz ist das **LKW**, das **L**iebevolle **K**arikieren des **W**eltbildes der Klienten. Noni Höfner erfand dieses Kürzel bereits in den 1980er Jahren, weil sie sich wie viele andere, die Frank Farrelly erlebten, am Anfang wie von einem Lastwagen überfahren fühlte. LKW bedeutet, dass man als Coach oder Therapeutin in das Weltbild der Klienten einsteigt (von Farrelly auch gerne als ›mentale Unterhose‹ bezeichnet) und sich gemeinsam mit ihnen über ihre Stolpersteine amüsiert. In der provokativen Beratung werden die Selbstschädigungen so lange karikiert und persifliert, bis die Klientinnen einen emotionalen Widerstand dagegen entwickeln und darüber lachen können. Wichtig dabei ist, dass die Coaches und Therapeuten nichts weglachen und auch niemanden

auslachen, sondern schlimme Dinge, die den Klienten zugestoßen sind, sehr ernst nehmen. Sie amüsieren sich nicht über die Klientinnen, sondern ausschließlich über die Instrumentalisierung ihrer Themen, wenn diese beispielsweise als Entschuldigung dafür genutzt werden, kein glückliches und erfülltes Leben mehr führen zu dürfen.

Das einzige Ziel in diesem Prozess ist es, festgefahrene Systeme wieder in Bewegung zu bringen. Dass dynamische Prozesse in Gang gebracht werden, zeigen Aussagen der Klienten wie »Ich bin jetzt verwirrt« oder auch »Ich fühle mich jetzt leichter und befreiter«, die nach so gut wie jeder Sitzung fallen. Als provokative Coaches und Therapeuten lassen wir diese relativ unspezifischen emotionalen Rückmeldungen so stehen und rationalisieren sie nicht durch weitere Erklärungen. Dadurch bleiben die Klientinnen im akuten Gefühl und »verkopfen« sich nicht wieder unnötig. Vertrauen Sie darauf, dass die Klienten sich aus der Coaching-Stunde das ziehen, was für sie am besten ist. Um Ihre eigene Coach-Neugier zu befriedigen, können Sie die Klientinnen darum bitten, Ihnen eine Mail zu schreiben, wenn ein bisschen Zeit vergangen ist. Ob und wie sich etwas durch die Sitzungen verändert hat, können Klienten ohnehin meist erst Stunden, Tage, Wochen oder sogar Monate danach in Worte fassen. Direkt nach der Sitzung ist das fast nie möglich. Denn: Die provokative Vorgehensweise hat eine Depotwirkung und entfaltet sich meist erst verzögert.

Essentiell in diesem ganzen Prozess ist die innere Einstellung der Coaches bzw. Therapeuten. Er oder sie sind voller Vertrauen, dass die Klienten aus ihren Sackgassen eigenständig herauskommen. Gelingt Ihnen als Berater diese vertrauensvolle Haltung nicht, dürfen Sie auf keinen Fall provokativ werden. Andernfalls werden die Provokationen schnell als zynisch, ätzend und aggressiv empfunden. Die Klientinnen entwickeln in diesem Fall einen Widerstand gegen die Therapeuten und Coaches (NICHT das Ziel) und nicht gegen ihre eigenen Stolpersteine (DAS Ziel). Jetzt noch zwei kurze Beispiele aus Coachings von Charlotte Cordes und Florian Schwartz mit Erklärungen zur Vorgehensweise. Ohne diese Erläuterung können provokative Sitzungen oder Auszüge daraus manchmal etwas verstörend auf die Betrachter oder Leserinnen wirken, die den Ansatz noch nicht kennen.

Beispiel 1:

Es ist der Beginn der Stunde. Die Klientin (KI) ist Ende 40 und schildert ihr Thema.

KI: Also ich bewege mich zu wenig und ich habe ganz ganz viele Schweinehunde, die mich davon abhalten.

Charlotte Cordes (C): Du verfettest ...

C lässt die Klientin gar nicht lange sprechen, sondern grätscht sofort rein. Typisch für die provokative Vorgehensweise. Der Hintergrund: Die Klienten haben ihr Thema meist schon tausendmal im Kopf gewälzt und

wahrscheinlich ebenso vielen Personen bereits erzählt. Viel Emotion ist in diesen Schilderungen nicht mehr enthalten. Ziel der schnellen Unterbrechungen ist es, die Klientinnen aus dem Kopf wieder in die Emotion zu bekommen und von ihrer festgefahrenen Spur abzubringen. Gleichzeitig steigt C in das Weltbild der Klientin ein und formuliert die Gedanken, von denen sie glaubt, dass sie sie auch schon gehabt hat. Dabei benutzt C Worte, die nicht ›clean‹, geschönt oder gar politisch korrekt sind, sondern sie spricht so wie Klienten (und auch Coaches und Therapeuten) über ihre Probleme denken. Normalerweise denkt man nicht: ›Ich fühle mich ein bisschen zu rund‹, sondern: ›Ich bin zu fett‹. Basis ist die unabdingbare wohlwollende Grundhaltung und das Zutrauen, dass die Klientin selbst aus ihrer Sackgasse herauskommt.

KI: Genau. Ich verfette ... und ich weiß nicht ... Herz verfettet auch ... usw.

Die Klientin stimmt zu. Der Gute Draht ist da.

C: Naja, aber dafür ist es gemütlich. Dafür hast du ein bequemes Couchleben. Ist doch wunderbar. Du wirst halt nicht so alt, aber DEN Tod musst du sterben, im wahrsten Sinne des Wortes. Naja, ich meine, du hast ja schon fast 50 Jahre geschafft. Dann wirst du halt nur 50, aber dafür hast du dich richtig vollgefressen und hast gelebt.

C begeistert sich für die Vorteile, die das Thema für die Klientin hat, d. h. sie begeistert sich für den sekundären Krankheitsgewinn, der in fast jedem Problem steckt (Welche

Vorteile hat die Klientin von ihrer Faulheit? Es ist gemütlich, bequem, nicht anstrengend) und spielt die Nachteile herunter, die das schädigende Verhalten für sie hat (Du wirst halt nicht so alt. Egal.).

K: Ja, und auch lecker.

Noch ist wenig Widerstand gegen die Faulheit zu spüren. Die Klientin stimmt C noch zu. Also muss C noch mehr überzeichnen und karikieren, um herauszufinden, ob der Leidensdruck für Veränderung überhaupt vorhanden ist oder, ob die Klientin eigentlich ganz zufrieden ist und gar nichts ändern will (was auch vollkommen in Ordnung wäre).

C: In ein paar Jahren schwabbelt und schwabbelt es und dein Mann findet dich kaum noch in diesen ganzen Fettwülsten ...

Kl (lachend): Oh Gott!

Die Klientin hält sich kurz die Augen zu.

Ein solches Zukunftsszenario ist eine Möglichkeit, die Übertreibung zu steigern. Die Klientin reagiert darauf. So will sie nicht enden.

Auf diese Weise geht die Sitzung weiter. Als provokativer Coach hangeln Sie sich von Satz zu Satz vorwärts, immer auf der Suche nach emotionalen Reaktionen. Wenn die Stunde vorbei ist, hören Sie einfach auf und haben das

vollste Vertrauen, dass die Klienten sich selbst weiter sortieren und eine Lösung für sich finden.

Beispiel 2:

Die Klientin ist Mitte dreißig und genervt von ihrem Freund, mit dem sie seit acht Jahren zusammen ist. Sie beschwert sich, dass er sich zu wenig um sie und ihre Bedürfnisse kümmert.

Klientin (KI): Ich bin im Moment unglaublich genervt von meinem Freund.

Charlotte Cordes (C): Er kümmert sich zu wenig um Dich. Der ist echt ein Arsch.

C steigt auch hier sofort mit einer Behauptung in das Weltbild der Klientin ein (>Der ist echt ein Arsch!<). Durch solche pauschalen Behauptungen des Coaches oder Therapeuten fangen die Klienten in der Regel an, zu differenzieren. Wenn man als Coach im Gegensatz dazu sehr differenziert argumentiert □ beispielsweise durch gutes Zureden oder in dem man viele Fragen stellt □ werden die Klientinnen pauschaler. Als provokativer Coach dreht man den Spieß einfach um.

KI: Genau.

Die Klientin stimmt zu. Sie hat wohl selbst schon >Arsch!< über ihren Freund gedacht. Der Gute Draht ist da. Der