

# STANDORTBESTIMMUNG – DAS KUNSTWERK ALS GESPRÄCHSPARTNER

Die Standortbestimmung durch Kunst wird von vielen Menschen als Neustart erlebt. Gelingt es, sich einzulassen, verdichten sich Bild, die Frage, Zeit und Raum zu einer substanziellen Erfahrung. Das Experiment, mit Kunst einen Neustart zu wagen, beginnt mit dem Gang ins Museum und einem Stuhl. Mehr braucht es nicht, wie der Künstler Ad Reinardt einmal sagte.

■ von Jörg Reckhenrich

**«THERE IS A CRACK  
IN EVERYTHING/THAT'S  
WHERE THE LIGHT GETS IN»**  
LEONHARD COHEN, SINGER-SONG WRITER

## Auf Augenhöhe

In den letzten Jahren hat sich unser Anspruch für Zusammenarbeit im beruflichen Alltag grundlegend verändert. Wir wollen mehr von uns zeigen und unsere Persönlichkeit einbringen. So treffen wir zwangsläufig auf Menschen, mit denen wir in Resonanz gehen wollen und auch können. Menschen, die kreativ denken und handeln. Das fordert uns auf ganzer Linie und wirft folgende Fragen auf: Wie entwickeln wir eine Haltung, die gemeinsames Wachstum fördert? Wie stärken wir unsere Intuition, vertiefen Wertschätzung und gehen entsprechend mit Gefühlen um?

Von Zeit zu Zeit braucht es eine Standortbestimmung, um über unser Selbstbild, wie wir als Mensch in der Welt sind, nachzudenken.

## Standortbestimmung – die Wahrnehmung öffnen

Was bewirke ich als Persönlichkeit – wie gelingt es mir, dass ich selbst und andere «aufblühen», wie Martin Seligman es beschreibt, wird zur Frage, wie ich mit mir selbst befreundet bin. Reflexionsansätze sollten diese Facetten umfassend ansprechen. Die Begegnung mit Kunstwerken als Standortbe-

stimmung, z.B. im Format «Coaching vor Kunst», oder die Auswahl von Bildern als Selbstreflexionsprozess, öffnet den Raum in vielfältiger Weise und entfaltet eine besondere Wirkung. Die gezielte Auseinandersetzung mit Kunst als intensiver Prozess der Annäherung: der Wahrnehmung des Werks, der Beobachtung von Details, und das Entdecken von Lösungen, spiegelt unser Selbstverständnis. Das Spannende ist: Die Begegnung mit Kunst führt immer zur Berührung, zur Resonanz – wir fühlen uns zu einem Kunstwerk hingezogen oder auch nicht. In der Reflexionsarbeit verdichtet sich Gesehenes, Erlebtes und Gesprochenes – meine emotionale Gestimmtheit, wie ich mich erlebe, und die Reflexion, was ich über mich denke.

Durch die Arbeit mit Kunstwerken entdecken wir uns selbst.

## Das Gehirn spielt mit – Wirkungskräfte von Kunstwerken

Neurowissenschaftler interessieren sich zunehmend für die Wirkung von Kunstbetrachtung und die Konstruktion ästhetischer Erfahrung. Erste Ergebnisse unterstreichen die Wirkung von künstlerischen Formaten in der Reflexionsarbeit.

So wurden z.B. in einem experimentellen Setting Studierende gebeten, die Attraktivität von computergenerierten abstrakten Bildern zu



bewerten. Einem Teil der Gruppe wurde gesagt, dass einige der Bilder in renommierten Kunstmuseen ausgestellt werden. Dem anderen Teil der Gruppe wurde mitgeteilt, dass lediglich ein Computerprogramm die Bilder erstellt hat. Die Ergebnisse zeigten: Der mediale-orbitofrontale Bereich des Gehirns, welcher mit der Bewertung ästhetischer Erfahrungen korreliert, wird stärker angesprochen, wenn den Teilnehmenden gesagt wurde, dass die Bilder im Museum ausgestellt sind. Allein diese Aussage führte zu einer höheren Wertschätzung. So verweisen die Ergebnisse u.a. auf die Bedeutung des Raums in der Arbeit mit Kunstwerken.

Das Museum als Ort wertet sowohl den Prozess der Selbstreflexion als auch die Ergebnisse selbst auf.

### Stufen der Wahrnehmung

Darüber hinaus beschreibt Helmut Leder aus neurowissenschaftlicher Sicht ein fünfstufiges Modell für die Betrachtung von Kunstwerken. Dieses Modell entspricht dem schrittweisen Vorgehen des Formats «Coaching vor Kunst», in der der Standortbestimmung:

#### Erste Stufe: sammeln von Informationen

Die Wahrnehmungsanalyse. Bei der Annäherung an ein Kunstwerk werden zunächst unterschiedlichste Aspekte wie Figuren, Formen, Farben, die Komposition des Bilds und andere Wahrnehmungsmerkmale erfasst. In erster Linie geht es um neugieriges, offenes Schauen, das In-Kontakt-Kommen mit dem Kunstwerk, im Sinne von Abtasten und einer ersten Resonanz.

#### Zweite Stufe: abgleichen mit Bekanntem

Analyse der Vertrautheit. Hier findet eine Integration der visuellen Informationen mit bereits vorhandenen Bildern, Gedächtnisstrukturen und Erfahrungen statt, in einen – fast automatischen – Abgleich mit den ersten Beobachtungen, die wir gesammelt haben. Wir fühlen uns zunehmend vertrauter mit dem Kunstwerk.

#### Dritten Stufe: bewusste Einordnung

Jetzt gleichen wir das Kunstwerk in Bezug auf Stil und Inhalte mit Werken, die uns eventuell bekannt sind, ab. So könnte z.B. ein Selbstporträt, das wir betrachten, uns an Arbeiten des Künstlers Van Gogh erinnern, wenn das Bild eine ähnlich expressive Farbgebung hat. Das äussert sich in Aussagen wie: Das Bild erinnert mich an ...

#### Vierte Stufe: Aneignung

In diesem Schritt findet ein Übergang statt. Wir interpretieren das Kunstwerk und eignen es uns dadurch an. Zum einen machen wird das aus einer kunstspezifischen Perspektive, z.B.:

Wie wirkt ein Gartenbild von Monet mit seinen intensiven Farben auf mich? Zum anderen fügen wir selbstbezogene Gründe hinzu – was bedeutet das Kunstwerk für mich persönlich? Zum Beispiel Monets Bild entspricht meinem Wunsch nach innerer Weite und Aufblühen.

#### Fünfte Stufe: Verankerung

Zum Abschluss stellen sich zwei Aspekte ein:

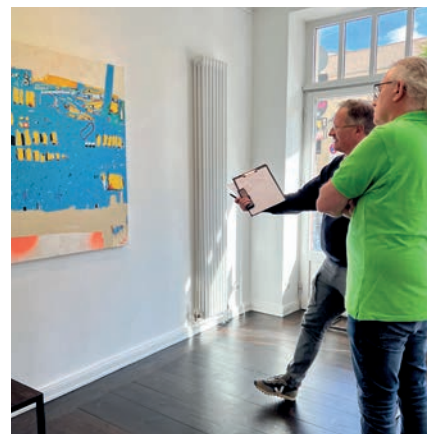
- A: Ein Erkenntniszustand, der sich aus den früheren Erkenntnissen plus neuer Erfahrung ergibt.
- B: Ein emotionaler Zustand als Wechselwirkung zwischen den oben genannten Punkten und persönlichen emotionalen Mechanismen (Erinnerung, Gefühle, Ängste ...).

Der Erkenntniszustand bildet die Grundlage des ästhetischen Urteils: «Ich kann das wertschätzen.» Der emotionale Zustand wird als Moment des «Berührtseins» erlebt. Beides, das ästhetische Urteil und die emotionale Verbindung zum Werk, sind das Wirksame, welche zur nachhaltigen Verankerung einer Lösung im Coaching und in der Selbstreflexionsarbeit führt.

Die Arbeit mit Kunstwerken führt zur engen Verbindung aus Erkenntnis und des Berührtseins. Dies sind die wesentlichen Punkte der Selbstreflexionsarbeit.

### Umsetzung

Für die Arbeit mit Kunst im Rahmen einer Standortbestimmung bieten sich zwei Formate an. Erstens: «Coaching vor Kunst». Zweitens: das persönliche «Zwiegespräch» mit dem Kunstwerk. Beide Formate folgen einer ähnlichen Dynamik, wobei im Coaching vor Kunst eine Art Dreieckssituation aus Coach, Coachee und Kunstwerk entsteht, während das Zwiegespräch ein intensiver Selbstreflexionsprozess ist.



Mache folgende Schritte:

1. Wähle dein Thema, z.B. mein Selbstbild und Wirkung als Person in meinem beruflichen Umfeld, und formuliere deine Frage, z.B.: Wie kann ich selber mehr Zuversicht ausstrahlen und vermitteln?
2. Suche möglichst intuitiv ein Kunstwerk aus. Verlasse dich auf dein Gefühl.
3. Beobachte das Kunstwerk: Sammle Details und lasse es auf dich wirken. Nimm dir Zeit.
4. Denke an deine Ausgangsfrage und überlege, wie dir das Kunstwerk hilft, Ideen für eine Lösung zu entwickeln – z.B. das Porträt strahlt Zuversicht und Optimismus aus.
5. Fasse deine Überlegungen zusammen – z.B. ich will meine Stärken vertiefen, um mehr ...
6. Runde den Prozess ab und verankere die Lösung. Überlege: Welchen Teil des Kunstwerks würdest du gerne mitnehmen?

Allein das kontemplative Betrachten eines Kunstwerks über einen längeren Zeitraum führt fast unweigerlich zu Antworten auf Fragen, die man sich gestellt hat.



#### AUTOR

**Jörg Reckhenrich** ist Künstler, systemischer Berater und Coach. Seit vielen Jahren widmet er sich dem Ansatz der positiven Psychologie und verbindet diesen mit künstlerisch kreativen Methoden.