



WOHIN GEHE ICH?

Coaching mit dem Medizinrad.

VON DAGMAR KONRAD

Der Kreis als Symbol findet sich bereits in Höhlenmalereien der Jungsteinzeit, gut 35.000 Jahre alt. Auch C.G. Jung erkannte, dass die Kreisdarstellung weltweit in Kulturen existierte – unter anderem als Rad des Schicksals in der Kabbalah, als keltisches Kreuz, als Jahreskreis, als

Tierkreiszeichen, als bronzezeitliches Sonnenkreuz, als nordamerikanisches Medizinrad.

Für die Suche nach Orientierung – in der äußeren und in der inneren Welt – bietet das Medizinrad auch in der heutigen Zeit eine brauchbare Landkarte. Eingeteilt in vier Segmente für die vier Himmelsrichtungen, die wiederum ihre Entsprechung in den natürlichen

Zyklen der Jahreszeiten und des Menschenlebens finden. So kann der Osten für den Frühling und für die Kindheit stehen, der Süden für den Sommer und die Jugend, der Westen für den Herbst und das Erwachsensein und der Norden für den Winter und das Alter. Im Zentrum des Rades wird entweder das Göttliche, das Universelle oder der Mensch selbst platziert. ▶

Die Kraft des Kreises im Medizinrad lässt sich nach meiner Erfahrung gut nutzen für die Veränderungsarbeit mit dem Ziel der Entwicklung und Heilung, egal, ob die Themen aus dem persönlichen oder beruflichen Umfeld kommen. Ich wende es u.a. für Kommunikationsrituale im Projektmanagement und in der Organisationsentwicklung an sowie für systemische Rituale und Aufstellungen bei persönlichen Herausforderungen. Wir bewegen uns damit im integralen Coaching, das auf Ganzheitlichkeit zielt und sowohl Individualität als auch Kollektivität, sowohl die innere als auch die äußere Welt berücksichtigt, und zwar als gleichberechtigte Dimensionen der Realität.

Coaching im Medizinrad basiert auf Grundannahmen menschlicher Weisheitstraditionen wie:

- Alles ist mit allem verbunden.
- Alles geschieht in Zyklen.
- Übergänge sind wichtig für Neues.

Ich beziehe mich in meinem Erfahrungsbericht insbesondere auf die Grundannahme, wonach *alles in Zyklen geschieht*. Am ehesten können wir das nachvollziehen, wenn wir versuchen in grundlegende Abläufe der Natur einzutauchen und uns als Teil der Natur begreifen zu lernen. Das Medizinrad symbolisiert den Zyklus von Aufbruch und Neubeginn, von Fülle, von Vergehen und Sterben sowie vom Ruhen.

Frühjahr: innere und äußere Natur öffnet sich und erblüht. Hoffnung erwacht, Pläne werden gemacht.

Sommer: Umsetzen der Pläne, Ziele werden erreicht.

Herbst: Zeit, sich nach innen zu wenden, sich zu sammeln, einen Überblick gewinnen.

Winter: Zeit, in sich zurückzuziehen, auf eigene Werte zu besinnen. Austausch mit anderen.

So lassen sich auch die großen Abschnitte im Leben eines Menschen – von der Geburt bis zum Greisenalter – im Medizinrad darstellen. Das Medizinrad wird gemeinsam mit dem Klienten in einem Ritual angelegt – vorzugsweise in der Natur.

„Wie innen, so außen. Wie außen, so innen“

Dieser Prozess des *Personal Coaching* beginnt damit, den Klienten seinen aktuellen inneren Zustand wahrnehmen zu lassen. Ich unterstütze das mit einem kleinen Ritual, etwa einer geleiteten Meditation. Dabei betritt der Klient das Medizinrad über den Süden und steht im Zentrum des Kreises. Dort darf er sich den Himmelsrichtungen zuwenden, um sich mit unterschiedlichen Lebensabschnitten zu verbinden. Manchmal bitte ich Klienten zuvor auch, sich die vier natürlichen Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde – vor Augen zu halten und in der Natur nach Symbolen zu suchen, um sie außen um das Rad herum zu platzieren. Dann liegt dort zum Beispiel eine Feder für das Element Luft oder ein Stein für die Erde.

Im Rad selbst bewegt er sich nach seinem eigenen Tempo. Ich bitte ihn, sich einen Platz zu suchen, der seinem aktuellen Empfinden entspricht. Dabei hat er abhängig von seinen Fragestellungen folgende Möglichkeiten:

Osten: Feuer (Expansion, Umwandlung), Geist (Intuition), Lebenskraft, Frühling, Kindheit, gelb

Süden: Wasser (Veränderlichkeit), Seele (Emotionen), Sommer, Jugend, rot

Westen: Erde (Trägheit, Stabilität), physischer Körper (Sinneswahrnehmungen), Herbst, Erwachsensein, schwarz

Norden: Wind (Bewegung), Geist (Ideen), Winter, Alter/Ahnen, weiss

In Übergangssituationen bzw. bei Krisen empfiehlt sich folgender Fokus im Medizinrad:

Im Business-Kontext arbeite ich im Rad wie mit einer Art Kompass für alle Belange der unternehmerischen Entscheidung. Die Führungsspitze wird dazu im Einzel- oder im Teamcoaching in der Natur im Rad begleitet. Dort stellen sie sich den unternehmerisch wichtigen Fragen (in Bezug auf die Formulierungen von Gesa und Holger Heiten, 2014):

– **Norden:** Angemessene Strukturen: Was gibt mir Halt? Was richtet mich aus? Was ist meine Intention? (Unternehmensziele, Leitbild, Mission, Vision, Ziele, Strategie etc.)

– **Osten:** Innovation und Erneuerung: Was ist meine Innovationsquelle, was inspiriert mich? Was gibt meiner Unternehmung Sinn?

– **Süden:** Welche Beziehungen und Bindungen gibt es? (Arbeitsklima, Zufriedenheit, Unternehmensbindung)

– **Westen:** Effektive Anpassungsfähigkeiten: Was muss losgelassen, was neu geschaffen werden? (Portfolio Klärung, Inventarprozesse; Bewertungsprozesse (Märkte, Produkte, Strategien)

Eine grundlegende Erkenntnis leitet mich: „Wie innen, so außen. Wie außen, so innen“. Was sich an Aktivität im natürlichen Kreislauf der äußeren Welt physischer Realität ereignet, ist Spiegel des Innern der menschlichen Wesenheit, und umgekehrt.

Ich berichte hier aus meiner Gruppenarbeit zur persönlichen Entwicklung, es ging um das Thema „Frieden in meinen Beziehungen“. Die Teilnehmer

Beispiele für Herausforderungen	Möglicher Fokus im Medizinrad
Kinder verlassen das Elternhaus	Lebensabschnitte
Paar trennt sich	Elemente
Übergang Schule–Job; Arbeit–Rente	Intuition, Seele, Körper, Ideen
neuer Job, neue Chefin, Verlust der Arbeit	Himmelsrichtungen verbunden mit Lebensabschnitten



Eine Variante des Medizinrades.

Foto: D. Konrad

hatten sich auf meine Bitte hin dafür vorbereitet, sie sollten zwei persönliche Symbole mitbringen, die für zwei Fragen stehen: Woher komme ich? Wohin gehe ich?

Das Medizinrad war diesmal auf einer Wiese ausgelegt, auf der Pferde grasen. Eine Teilnehmerin platzierte ihre Symbole am Außenkreis des Medizinrades. Ihr Ziel hatte sie im

vorangegangenen Coaching erarbeitet, es hieß: „Ich bin offen für eine erfüllende neue Paarbeziehung“. Die anderen Teilnehmer hielten den Rahmen um das Rad herum, indem sie und die Klientin zu Beginn aufgefordert wurden, laut ihre persönlichen Ressourcen einzuladen (Mentoren, Idole, Orte, Erlebnisse, Fähigkeiten, Ahnen, Kräfte aus der Natur).

Die Klientin begab sich in das Rad, und zwar an die Grenze zwischen West und Nord (Herbst-Winter). Sie hatte dort das Gefühl, dass ihr Großvater wichtig sei, und legte für ihn einen mitgebrachten Stein ab. Dabei wirkte sie sehr bedrückt.

Mit Mühe begab sie sich weiter bis nach Nordost, dem Übergang von Winter zu Frühling, vom Stillstand zum Neuwerten. Dort konnte sie sich kaum noch aufrecht halten. Sie empfand Schwere, Müdigkeit, Trostlosigkeit, Angst. Sie stand im Winterabschnitt wie angewachsen und vermochte nicht den Schritt über die Grenze zum Frühling zu gehen. Aus der grasenden Herde um das Rad he-

rum löste sich plötzlich das jüngste Pferd und begann um das Rad und die Klientin darin herum zu galoppieren. Als ich die Klientin fragte, was das galoppierende Pferd mit ihr selbst zu tun haben könnte, sagte sie spontan: „Es zeigt mir, was mir fehlt: Energie! – Aber ich kann nicht.“

Ich bat einen Teilnehmer in der Rolle einer unterstützenden männlichen Energie im System der Klientin dazu. Dann schlug ich der Klientin vor, sich neben den abgelegten Stein zu legen, mit dem Gesicht zur Erde. Auch das ist ein Ritual: sich mit der Erde zu verbinden, von der sie kommt und zu der sie nach dem Tod wieder zurückkehrt, sie zu riechen, zu fühlen, zu hören, zu sehen und ihr dann all

Auch das ist ein Ritual: sich mit der Erde zu verbinden.

das Bedrückende und Schwere zu geben, das mit ihrem Großvater zu tun hat. Das Pferd galoppierte Runde um Runde um den Kreis, schnaubte dabei gelassen und kraftvoll, und die Erde bebte. Und als ihr plötzlich die Tränen kamen, hörte das Tier auf zu galoppieren, gesellte sich zur Herde und fing wieder an zu grasen.

Die Klientin hob den Kopf und lächelte, erst ein wenig, dann breit und strahlend, richtete sich auf. Es folgten einige Interventionen, darunter ein Vergebungsritual für den Großvater. Es gelang ihr dann im Medizinrad mit Leichtigkeit den Winter zu verlassen und den Schritt in den Frühling zu gehen, zur Neuwerdung, zu vollziehen. Dabei stand sie kongruent, wirkte kraftvoll und präsent. Im Anschluss bat ich sie, ihre Symbole in das Rad zu holen. Sie stellte eine Holzfigur für die Frage „Woher komme ich?“ neben dem Stein ihres Großvaters auf. Für die Frage „Wohin gehe ich?“ platzierte sie mitten in den Frühlingbereich des Rades ihren Kristall.

Wochen später beschreibt sie sich selbst in einem Telefonat als „ganz anders im Leben stehend“. Sie empfinde sich plötzlich „offen, selbstbewusst und fröhlich“. Sie habe neue Bekanntschaften und spüre unbändige Energie. Und ihr sei nachts im Traum und zuweilen auch tagsüber gelegentlich das galoppierende Pferd erschienen.

Für ein solches Ergebnis bin ich zu tiefst dankbar und ich nehme es in meiner begleitenden Rolle als großen Entwicklungsschritt wahr. ◀◀



Zur Autorin

Dagmar Konrad

Lehrtrainerin (DVNLP), systemische Coach mit eigenen Unternehmen:

www.eq-consulting.de

und www.natur.coach,

Gründerin von:

www.jonathan-circle.com

LITERATUR

Dagmar Konrad: Kreisorganisation – mit indigener Weisheit zum gesunden Arbeitsplatz. Erschienen in: Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung. Infomed, Books on demand, 2015

Wabun Sun Bear: Das Medizinrad. Eine Astrologie der Erde. Goldmann, 1984

Ursula Seghezzi: Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. Van Eck Verlag, 2012

C.G. Jung: Archetypen. Dtv, 1997