

Heldenreise als Element des narrativen Ansatzes im Coaching

InKonstellation Ausbildungsinstitut
Ausbildung zum Systemischen Coach
Start Januar 2021

E. Winkel

Inhalt:

1. Einführung	S.2
2. Die Heldenreise: Entstehung	S.3
3. Propps Morphologie des Märchens	S.3
4. Der Ablauf der Heldenreise nach Campbell	S.4
5. Anwendung des Tools der Heldenreise im Coaching	S.5
5.1. Zeitpunkt der Anwendung	S.6
5.2. Konkreter Ablauf der Anwendung	S.7
5.3. Zu beachtende Punkte bei der Anwendung	S.7
5.4. Anwendung in Unternehmen	S.8
6. Fazit	S.9
<i>Literatur</i>	S.9

Heldenreise als Element des narrativen Ansatzes im Coaching

1. Einführung

Der narrative Ansatz im Coaching basiert auf der Tatsache, dass das Erzählen von Geschichten so alt ist wie die Menschheit selbst.

Von Kind an umgeben jeden von uns Geschichten, oft anfangs in Form von Märchen und Sagen. Geschichten – und das Erzählen von Geschichten – begleiten den Menschen sein Leben lang, ganz egal, ob in mündlicher, schriftlicher oder bildlicher Form, und es gibt nichts, was Menschen so bewegen kann wie eine gute Geschichte.

Geschichten sind ein wirkungsvolles Instrument, um komplexe Sachverhalte, Traditionen aber auch gesellschaftliche Regeln und Normen in einer für jeden verständlichen Art und Weise zu vermitteln und auf ihre Essenz herunterzubrechen. Geschichten sind demnach auch das Medium, aus dem der Mensch seine Welt konstruiert und die ihm das Gefühl geben, mit der Welt und anderen Menschen verbunden zu sein und in Kontakt zu stehen.

Coaching basiert auf dem Element des Erzählens als solches. Jeder Mensch besitzt seine ureigene Geschichte, die er erzählen kann und die seine Sicht auf die Welt und die ihn umgebenden Systeme illustriert.

Durch die Anwendung des Tools der Heldenreise, die auf der von Campbell entdeckten, universellen Struktur sämtlicher Mythen beruht und die heute das Grundgerüst so gut wie aller erfolgreichen Bücher und Filme darstellt, kann sich der Klient im Coaching diese Tatsache vergegenwärtigen: Nämlich dass er selbst der Held seiner eigenen Lebens- bzw. Abenteuergeschichte ist.

Diese Heldengeschichte berichtet von all dem, was ein Leben ausmacht und was dem Menschen im Laufe seiner Lebensreise widerfährt: Erfolge, Konflikte, Probleme, Begegnungen und Trennungen. Durch das Erzählen und Ausarbeiten von Geschichten wird komplexes Erfahrungswissen komprimiert und ein neuer Zugang zum individuellen Entwicklungsprozess ermöglicht. Entsprechend stellt das Erzählen der eigenen "Heldensaga" ein machtvolles Instrument im Coaching dar, das es dem Klienten erlaubt, Probleme oder Strukturen klarer zu sehen, indem er sich mittels seiner Phantasie in die Rolle des Helden versetzt und sich selbst somit von außen bzw. auf der Metaebene der Abenteuergeschichte betrachten kann. Diese Distanzierung vom eigentlichen Problemgeschehen in der Realität kann dem Coachee dabei helfen, bessere Entscheidungen zu treffen und zugleich seine Selbstwirksamkeit fördern, da er sich somit der Tatsache bewusst wird, dass er als Held seiner eigenen Geschichte – seines eigenen Lebens – schon viele Hürden und Gegner bezwungen und Schätze errungen hat oder noch erringen kann.

Die Entstehung, die genaue Struktur und die Anwendung der Heldenreise im Laufe des Coaching-Prozesses sollen nachfolgend erläutert werden.

2. Die Heldenreise: Entstehung

Ein besonderes Element des narrativen Ansatzes im Coaching ist die sogenannte Heldenreise.

Sie basiert auf den Erkenntnissen von Joseph Campbell, der als Forscher im Bereich Vergleichende Mythologie in seinem Buch "The Hero with a Thousand Faces" 1949 feststellt, dass sämtliche Mythen und Sagen der Menschheit eine gemeinsame Grundstruktur aufweisen. Diese Struktur bezeichnet er als "the Hero's Journey", also die Reise des Helden, und er zeigt auf, dass sie in ihrem Ablauf mit den einzelnen Etappen des Abenteurers, die der Held zu bestehen hat, und der damit einhergehenden Transformation des Protagonisten die Basis sämtlicher Mythen bildet – und zwar völlig unabhängig von der jeweiligen Kultur oder zeitlichen Epoche. Dementsprechend nennt er dieses universell vorliegende Grundgerüst von tradierten Geschichten auch den "Monomythos" oder den "archetypischen Mythos" der Menschheit.

Campbells revolutionäre Erkenntnisse hatten und haben weitreichenden Einfluss auch auf unzählige andere Forschungsdisziplinen; ihre immense Bedeutung reicht von Anthropologie, Religionswissenschaft und Psychologie bis hin zu Literatur- und Filmwissenschaft.

So ist es diese Grundstruktur der ursprünglich mythischen Heldenreise, die, in zeitgenössischer visueller oder schriftlicher Umsetzung, auch einer langen Reihe von erfolgreichen Filmen und Büchern zugrunde liegt. Elemente davon lassen sich in quasi sämtlichen Geschichten, die Menschen faszinieren und immer schon fasziniert haben, wiederfinden.

Aber nicht nur für Film- oder Literaturanalyse, sondern auch im Bereich der Psychologie spielt der Monomythos eine entscheidende Rolle. Mythen illustrieren auf symbolische Weise die unbewussten Wünsche, Ängste und Probleme, die dem bewussten Verhalten von Menschen zugrundeliegen. Im Rahmen von psychologischer Arbeit können diese quasi "zurückübersetzt" werden, so dass sich die wahren, unbewussten Bedeutungen manifestieren und dann analysieren und lösen lassen.

Dies gilt auch und besonders für die Nutzung der Methode der Heldenreise im Coaching – auch hier dient die Grundstruktur von Mythos oder Heldengeschichte dazu, dem Klienten Klarheit über seine Identität, sein Inneres und somit über seinen bereits beschrittenen Weg, die aktuellen Probleme und die noch vor ihm liegenden Herausforderungen zu verschaffen.

3. Propps Morphologie des Märchens

Schon vor Campbell beschreibt Vladimir Propp, ein russischer Märchenforscher, in seinem Werk "Morphology of the Folktale" (1928) eine ähnliche Entdeckung in Bezug auf Märchen. Anhand eines untersuchten Korpus von 100 russischen Zaubermärchen konstatiert er, dass die große Mehrheit von Märchen ebenfalls einer einheitlichen Struktur folgt und dass bestimmte Elemente der Handlung immer wiederkehren.

Propp ordnet in seiner Arbeit die Märchen verschiedenen thematischen Klassen zu, aber darüberhinaus nimmt er auch eine Strukturierung in Bezug auf die eigentliche Handlung innerhalb der Geschichte vor. Er bezeichnet diese einzelnen Versatzstücke des Plots als "Funktionen", die der Protagonist des Märchens erfüllt und die den Handlungsverlauf eines Märchens bestimmen. Anhand einer Liste von 31 unterschiedlichen Beispielen für Funktionen

kommt er zu dem Schluss, dass diese zum einen bei verschiedenen Märchen nicht immer in der gleichen Reihenfolge auftreten müssen. Zum anderen macht er die Entdeckung, dass die Funktionen zwischen einzelnen Märchen ausgetauscht werden können, ohne eine gravierende Änderung im Gesamtplot zu bewirken. Und schließlich stellt er fest, dass sich Märchen auf der ganzen Welt in genau diesen essentiellen Strukturen und Funktionen ähnlich sind.

Diese Erkenntnis geht in die Richtung dessen, was Campbell später in Bezug auf den Monomythos eruiert hat. Propp erklärt selbst, dass ein Märchen auf morphologischer Basis einen Mythos darstellt. Im Unterschied zu dem mythischen Helden, der einen übergeordneten, die ganze Welt bewegenden Sieg erringt, ist der Triumph des Märchenheldens aber eher in seinem persönlichen Mikrokosmos angesiedelt. Aufgrund der erkennbaren Ähnlichkeit von Märchen weltweit und ihrer Nähe zu Mythen schlussfolgert Propp, dass die einfachen und austauschbaren Basiselemente der Geschichten auch psychologisch so etwas wie eine gemeinsame Wurzel darstellen müssen. Dies erörtert auch Campbell genauer, und eben deshalb weisen die Elemente der Heldenreise und auch die von Märchen so eine herausragende und allgemein verständliche Bedeutung auf und können im Coaching genutzt werden.

4. Der Ablauf der Heldenreise nach Campbell

Campbell erläutert, dass die Heldenreise eine erweiterte Form der Grundstruktur eines Initiationsritus darstellt. Dieser besteht immer aus den drei Hauptabschnitten Trennung, Initiation und Rückkehr, die man hier auch als den Kern des Monomythos bezeichnen kann. Die gewohnte Welt, in der der Held bisher gelebt hat, wird erst dekonstruiert und nach den lebensverändernden Erkenntnissen, die er im Laufe seines Abenteuers in einer mythisch-magischen anderen Welt gewinnt, wieder in besserer, klarer Form rekonstruiert.

Die drei Hauptstufen des Initiationsritus lassen sich in weitere kleinere Unterabschnitte gliedern und bilden in ihrer Gesamtheit den zirkulären Ablauf der Reise. Dabei überschreitet der Held im Laufe seiner Erlebnisse zwei Mal die sogenannte Schwelle des Abenteuers ("Threshold of Adventure"), die ihn aus seiner gewohnten Alltagswelt in die andere, bisher unbekannte Welt führt, in der er seine Prüfungen und Gefahren bestehen muss und die er am Ende mit der errungenen Belohnung wieder verlässt.

Die erste große Stufe, die der Trennung und des Aufbruchs, beginnt in der normalen Welt des Helden mit dem Ruf des Abenteuers bzw. der Erkenntnis, dass der Protagonist zu etwas Außergewöhnlichem berufen ist. Überrascht und überfordert, verweigert er sich anfangs diesem Ruf. Daraufhin taucht ein – sehr oft übernatürlicher – Helfer auf, der den Helden unterstützt und ihm seinen Weg weist. An dieser Stelle überquert der Protagonist schließlich zum ersten Mal die Schwelle zur fremden Welt des Abenteuers und beginnt seinen Weg ins Unbekannte.

Die nächste Hauptstufe des Initiationsritus, die der Prüfungen und des letztlichen Sieges, spielt sich gänzlich in der anderen, ungewohnten Welt ab. Der Held wird mit einer Reihe von Prüfungen und Bewährungsproben konfrontiert und lernt im Rahmen des Mythos auch die gefährliche Seite des Übernatürlichen kennen. Dabei findet er meist Verbündete und Helfer auf seinem Weg, sieht sich Versuchungen ausgesetzt und trifft auf mächtige Feinde.

Schließlich, nach der entscheidenden Prüfung, erlangt der Protagonist die ersehnte Belohnung bzw. den wie auch immer gearteten Schatz.

Die dritte und letzte Stufe beschreibt die Rückkehr des – durch seine Erfahrungen veränderten – Helden und seine Reintegration in die Gesellschaft. Der Held flieht mit seinem Schatz und muss dann erneut die Schwelle des Abenteurers überschreiten, um wieder in die Alltagswelt zurückzukehren. Dabei ist, wie schon zu Anfang, die erneute Überquerung dieser Schwelle mit Problemen und anfänglicher Verweigerung verbunden. Zurück in der normalen Welt erlebt der Protagonist seine 'Auferstehung'; sowohl persönlich als auch in den Augen der Gesellschaft. Am Ende kehrt er mit der erkämpften Belohnung zurück, die im Mythos dem Wohl der gesamten Gesellschaft dient und diese zum Positiven verändert. Zugleich hat es der Held geschafft, beide Welten in sich zu vereinen und in Einklang zu bringen.

Der Kreis der Heldenreise, der die unveränderliche Norm des Monomythos darstellt, hat sich somit geschlossen. Der Protagonist ist nicht mehr dieselbe Person, die zu ihrer Reise aufgebrochen ist, sondern er kommt innerlich verändert, gereift und gestärkt von seinem Abenteuer zurück.

5. Anwendung des Tools der Heldenreise im Coaching

Die Heldenreise als Methode ist dank ihrer Vielschichtigkeit und da sie universell gültige Muster beinhaltet, im Coaching höchst flexibel einsetzbar – sie eignet sich für das Coaching von Einzelpersonen genauso wie für Gruppencoaching. Zudem kann sie sowohl im Bereich des Life-Coachings, als auch des Business Coachings angewandt werden.

Erzählungen, Mythen und Sagen bilden von jeher ein identitätsstiftendes Element für Individuen und Gruppen und bieten sich deshalb auch an, um an und mit der jeweiligen Identität zu arbeiten. Zugleich verdichtet und komprimiert eine Geschichte komplexes Wissen und liefert somit einen Zugang und eine Form von "Anleitung" zu persönlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

Auch eine Coaching-Sitzung besteht zum Großteil aus dem Bericht und dem Erzählen des Klienten, der seine Probleme und deren gesamten systemischen Kontext schildert. Erzählungen und der Vorgang des Erzählens an sich sind ein essentieller Bestandteil des Systemischen Coachings, das sich diverser narrativer Techniken bedient. Entsprechend liegt es nahe, auch die Arbeit an der Identität und der persönlichen Entwicklung des Klienten mittels des methodischen Ansatzes von Geschichten bzw. konkret der Heldenreise zu gestalten.

Campbells Analyse der Heldenreise verläuft mit ihrer Vielzahl an Unterpunkten äußerst ausführlich. Innerhalb des Coachings kann sie jedoch auch in etwas gestraffter Form dargestellt werden. Der Coach kann sich, je nach Situation, zum Beispiel auf die übergeordneten Schritte konzentrieren. Diese bilden dann den etwas vereinfachten Plot, der den meisten Menschen aus Literatur und Filmen bekannt ist, und lassen sich unter folgenden Phasen der Reise subsumieren:

Der **Ruf des Abenteuers**, gefolgt von dem **Aufbruch ins Unbekannte** und den daraufhin folgenden **Prüfungen und Versuchungen**. Der Protagonist erlangt schließlich erfolgreich seine **Belohnung bzw. Schatz**, ehe sich der Kreis mit der **Rückkehr** des Helden schließt. Da dieses Muster innerhalb von Heldengeschichten quasi jedem Menschen zumindest unbewusst vertraut ist, liegt dem Coach hier ein flexibles Grundgerüst vor, das sich erstens auf unzählige Problemstellungen anwenden lässt. Zweitens kann es je nach Thema und Situation in Bezug auf die Zahl und Ausführlichkeit der einzelnen Etappen und die möglichen Unterpunkte (anfängliche Verweigerung des Helden; verschiedene Helfer etc) erweitert und angepasst werden. Genauso können zusätzliche, dem Hauptzyklus untergeordnete Handlungsschleifen innerhalb des Musters bearbeitet und eruiert werden, wenn sich im Rahmen des Coachingprozesses noch weitere Problemstellungen manifestieren.

5.1 Zeitpunkt der Anwendung

Die Heldenreise kann dabei an diversen Stationen des Coachingprozesses integriert werden. Sie bietet sich als Blick auf die Vergangenheit und auf bereits Erlebtes an, indem der Coach dem Coachee verdeutlicht, was für Elemente der Reise er bis zum aktuellen Punkt schon zurückgelegt und überwunden hat, und mit welchen Mitteln und Ressourcen ihm dies gelingen konnte.

Genauso kann man den Blick mehr auf die Zukunft richten, nämlich darauf, was die angestrebten Ziele bzw. die zu erlangende Belohnung sein könnten und wie man diese am besten erreichen kann. Dabei kann sich der Coachee analog zum Weg des Helden auch mögliche, ihm noch drohende Gefahren und bevorstehende Probleme ausmalen und schon bei der perspektivischen Betrachtung dieser eventuell auftretenden Hindernisse seine Ressourcen und Lösungskompetenzen aktivieren. Der Weg zum angestrebten Ziel lässt sich auch, wenn man sich im Vorfeld schon hinreichend damit beschäftigt, einfacher in gut zu bewältigende Etappen aufteilen. Im Laufe des Prozesses der Heldenreise kann sich, wie auch bei anderen Coachingtools, das Ziel des Klienten durchaus noch verändern und die "Belohnung" oder der "Schatz" kann am Ende somit ein anderer sein, als ursprünglich gedacht.

Während sich die filmischen oder literarischen Vorbilder der Heldenreise oft im Rahmen des Abenteuers primär auf die Hindernisse und Gefahren konzentrieren, die der Held auf seinem Weg überwinden muss, richtet sich im Coaching der Blick oft auch auf den ersten Schritt und den Beginn des Weges sowie die Erkenntnis des persönlichen Wandels und die Aktivierung der eigenen Ressourcen, um mögliche Blockaden, die den Beginn der Reise verhindern, zu lösen.

Für den Coach ist es aber auch möglich, die Heldenreise ganz am Ende eines längeren Coachingprozesses vorzustellen und dem Coachee damit eine Abschlussbilanz des absolvierten Prozesses zu liefern. Bei der Heldenreise überwindet der Protagonist alte Muster und erlangt neue Erkenntnisse über sich und seine Identität. Somit ähnelt die Reise ins Abenteuer auch dem Coachingprozess an sich, der Veränderungen beim Coachee hervorruft und ihm bei der Aktivierung der eigenen Ressourcen hilft. Durch den Vergleich des absolvierten Coachingprozesses mit der Heldenreise können so die Ergebnisse und Ziele des Coachings dank der prägnanten Bilder des Monomythos besonders gut verankert werden.

5.2 Konkreter Ablauf der Anwendung

In Bezug auf den konkreten Ablauf kann die Heldenreise natürlich rein erzählerisch eingeführt werden. Jeder Mensch hat ein Lieblingsbuch, -film, oder einfach eine Geschichte, die ihn am meisten begeistert und in fast allen werden sich zumindest Elemente der Heldenreise finden. Wenn der Coach die Heldenreise somit dem Klienten vorstellt und ihn bittet, sich auf diese Reise mit ihm einzulassen, kann er gut mit der Frage nach der individuellen Lieblings- "Helden"geschichte schon eine Verbindung zu dem allgemeinen Konzept der Reise und dem Lebensweg eines Protagonisten herstellen. Der Coach geht dabei mit dem Coachee – mit Anleitung bzw. mittels Fragen – die zuvor erläuterten Elemente in Bezug auf die Problemstellung und die begonnene individuelle Heldenreise durch.

Der Coach kann aber natürlich auch die einzelnen Abschnitte der Heldenreise zur Verdeutlichung schriftlich darstellen, sei es auf Karten oder einem Flipchart. Somit können sich Coach und Coachee im Laufe des Erzählens immer wieder visuell vergegenwärtigen, an welchem Punkt der Heldenreise sie sich gerade befinden. Gerade wenn der Klient noch mitten im Prozess seiner Reise ist, kann es sinnvoll sein, den Coachee zu bitten, sich auf die entsprechenden Karten mit den einzelnen Elementen zu stellen und zu schildern, wie sich der jeweilige, bereits bewältigte oder noch vor ihm liegende Teil des Abenteuers anfühlt, was an dem entsprechenden Punkt wichtig war und ist und welche Erkenntnisse und Ressourcen er zur Problemlösung aktivieren konnte und kann.

5.3 Zu beachtende Punkte bei der Anwendung

Die Anforderungen an den Coach – und auch an den Coachee – bei der Verwendung des Tools der Heldenreise bestehen natürlich aus einem grundsätzlichen Interesse an Geschichten und Phantasie, sowie zudem aus einem gewissen Maß an Kreativität, um die spezifische Lieblingsgeschichte des Klienten mit der Metaebene des Heldenmythos zu verbinden. Allerdings ist das Grundprinzip des Monomythos jedem Menschen aus allem, was er an Geschichten kennt, bewusst oder unbewusst derart geläufig, dass der Coachee es nach einer kurzen Einführung zumeist auf sein individuelles Problem oder seine Fragestellung wird transferieren können. Wenn dem Coachee auf Anhieb keine "Lieblings"-Heldengeschichte einfällt, kann der Coach die Methode auch gut anhand von Beispielen aus Film und Literatur einführen. Von der 'Odyssee' bis zu 'Herr der Ringe' beruhen fast alle erfolgreichen alten und neuen Klassiker auf dieser Basis und jeder Mensch ist schon einmal – und sei es wie erwähnt in Form von Märchen – mit dem Konzept in Kontakt gekommen.

Die enge Verwandtschaft der Struktur von Campbells Monomythos mit dem klassischen Märchen macht die Methode je nach Kontext und Vorlieben des Klienten noch breiter anwendbar. Bei der Arbeit mit Kindern kann die Heldenreise je nach Alter am Beispiel von Märchen oder von passenden Abenteuergeschichten erläutert werden.

Für den Coach ist es darüberhinaus wichtig, die Arbeit mit der Heldenreise mit kurzen sachlichen Informationen einzuführen und dem Klienten, je nach Vorwissen, das Grundmuster und vor allem dessen auch heute noch gültige praktische Anwendung in Film und Literatur zu erläutern. Dadurch entsteht beim Klienten nicht der Eindruck, sich jetzt im Coaching statt mit sachlichen Fragestellungen mit womöglich als ein wenig "albern" oder "überflüssig" konnotierten Geschichten auseinandersetzen zu sollen.

Der Coach kann oft schon alleine anhand der Art der Ausdrucksweise oder des Erzählens des Coachees feststellen, wie und ob sich dieser mit Sprache, Phantasie und Geschichten identifizieren kann. Entsprechend kann er darauf eingehen und die Heldenreise rein als Basis für emotional bewegende Geschichten und zudem noch mit dem rationalen Argument, dass dieses Schema ein absolutes "Erfolgsmuster" (z.B. für literarische und filmische Blockbuster) darstellt, einführen.

Gerade für sonst sehr logisch und rational orientierte Klienten erweist sich bei der Arbeit mit der Heldenreise der kreative Ansatz und das Aufbrechen in eine ganz andere Welt aufgrund des neuen Blickwinkels häufig als sehr bereichernd.

5.4 Anwendung in Unternehmen

Es hat aber nicht nur jeder Mensch seine ganz ureigene "Helden"-Geschichte und in seinem Leben eine oder mehrere Stationen der Heldenreise durchlaufen, sondern auch ganze Unternehmen weisen oft eine Geschichte darüber auf, wie sie entstanden sind oder was sie einzigartig macht. Man kann deshalb häufig von einem Entstehungsmythos auch bei Unternehmen reden, wie Beyer (Story Thinking, 2018) erläutert. Die Kenntnis von archetypischen Geschichten und den daraus abgeleiteten Verhaltensweisen kann deshalb bei der Betrachtung von Unternehmen bzw Unternehmensprozessen und damit verbundenen Coachingaufträgen äußerst hilfreich sein. Für viele Unternehmen ist das firmeneigene Narrativ nicht nur ein identifikationsstiftendes Element, sondern kann auch durchaus als Verkaufsargument genutzt werden. Eine genauere Kenntnis hiervon und eine prägnante, fesselnde Ausgestaltung dessen, was Beyer als das "Storyversum" eines Unternehmens bezeichnet – also dessen gesamte Erzählwelt, in der es sich bewegt und die auch sämtliche zur Verfügung stehenden Medien für ein abgerundetes Bild bei der Außen- und Innendarstellung nutzt – hilft dabei, die Mitarbeiter- und Kundenbindung zu stärken.

Dabei ist zu beachten, dass der Mythos eines Unternehmens – oder auch einer bestimmten Marke – nicht per se unveränderlich fixiert ist, sondern vielmehr das stabile Fundament bildet, auf dem auch Veränderungsprozesse erfolgreich ablaufen können.

Zudem gibt es nicht nur die eine "Helden"-Geschichte des Unternehmens selbst, sondern auch jeder Mitarbeiter hat seine ganz eigene Geschichte innerhalb einer Firma. Die Beschäftigung hiermit und die Bewusstmachung mittels des Tools der Heldenreise helfen dabei, die Unternehmenskultur zu eruieren, das Veränderungspotential und Konflikte zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Dabei ist das Stilmittel der Heldenreise bei vom Coach vorzugsweise anonym aufgezeichneten Mitarbeiter-Interviews besonders geeignet, um durch die Erzählung auf der Metaebene die Firmenangehörigen zu offenerer Kritik oder Ideen und Verbesserungsvorschlägen zu motivieren.

Die Arbeit mit der Heldenreise – oder mit Geschichten ganz allgemein – in einem Unternehmen fördert somit einen positiven Umgang mit Kritik und kann die Erfahrung der Mitarbeiter wertschätzend einbinden. Darüberhinaus festigt eine gemeinsame Geschichte den Zusammenhalt innerhalb eines Teams bzw eines Unternehmens; und die Beschäftigung mit Geschichten ermöglicht die Gelegenheit zur Reflexion und zum Erkennen von Entwicklungspotential auf verschiedenen Ebenen.

Schließlich stellen der narrative Ansatz und das "spielerische" Element der Heldenreise eine gelungene Ergänzung zu einer oft rein von Fakten und Rationalität geprägten Vorgehensweise in Unternehmen dar. Zur Entscheidungsfindung und um Veränderungen zu initiieren, kann diese andere Sichtweise dank ihrer Kreativität den Raum für ganz neue Erkenntnisse bieten; unter anderem alleine die Bewusstmachung der Tatsache, dass sich eine sachliche sowie eine kreative Herangehensweise an Ziele und Probleme nicht widersprechen müssen, sondern gerade dank ihrer Verschmelzung die gewünschten Ergebnisse liefern können.

6. Fazit

Die Heldenreise stellt ein Element des narrativen Coachings dar, das sowohl innerhalb des Coaching-Prozesses, als auch bei unterschiedlichen Klienten und deren Problemstellungen sehr flexibel eingesetzt werden kann. Auch die Ausführlichkeit der Anwendung dieses Tools mit den einzelnen Punkten und Unterpunkten kann problemlos individuell variiert werden.

Dank der Universalität des Musters ist jeder Mensch bewusst oder unbewusst bereits damit vertraut und deshalb in der Lage, es auf seinen eigenen Weg und seine konkrete Problemstellung zu übertragen. Der Coachee kann sich somit noch einmal verdeutlichen, dass er selbst der Held seiner eigenen Geschichte ist und damit seine Ressourcen und seine Problemlösungskompetenz aktivieren. Zudem erfolgt durch den Transfer eines konkreten Problems auf die Metaebene einer Geschichte eine gewisse Distanzierung, die für mehr Klarheit und eine bessere Einordnung sorgen kann.

Schließlich ermöglicht der Einsatz eines narrativen und phantasievollen Elements wie der Heldenreise – gerade auch im Business- und Unternehmenskontext – eine ganz andere, neue Perspektive in Bezug auf die anstehenden Herausforderungen und Möglichkeiten zu erlangen und ungewohnte Lösungs- und Denkansätze zu realisieren.

Literatur

- Beyer, Martin (2018). *Story Thinking*. München. Vahlen.
- Campbell, Joseph (2008, 3rd ed.). *The Hero with a Thousand Faces*. Novato. New World Library.
- Drake, David B. (2018, 2nd ed.). *Narrative Coaching. The Definitive Guide to Bringing New Stories to Life*. Petaluma. CNC Press.
- Müller, Michael (2014). *Arbeiten mit Geschichten. Narrative Methoden im Coaching*. Coaching Magazin 3/2014.
- Propp, Vladimir (2015). *Morphology of the Folktale*. Mansfield Centre. Martino Publishing.
- Rebillot, Paul; Kay, Melissa (2016, 2nd ed.) *Die Heldenreise*. Wasserburg am Inn. Eagle Books.
- White, Michael; Epston, David (1990). *Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken*. Heidelberg. Auer.

Summary

Die Heldenreise ist ein Element des narrativen Coachings, das auf Campbells Entdeckung basiert, dass sämtliche Mythen und Sagen der Menschheit ein gemeinsames, zirkuläres Muster aufweisen. Dieses Muster beschreibt allgemein bekannte Stufen der Initiation bzw. der Suche nach Erkenntnis und lässt sich deshalb auch auf konkrete Probleme oder Fragestellungen im Coaching anwenden. Indem sich der Klient im Laufe des Coachingprozesses vergegenwärtigt, dass er der "Held" seines eigenen Abenteuers und seiner (Lebens-)Reise ist, kann er seine Ressourcen aktivieren, die Selbstwirksamkeit fördern und durch den Transfer auf die Metaebene eine Distanzierung und somit eine klarere Sicht auf die anstehenden Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten erreichen.

Die Methode der Heldenreise ist aber nicht nur im Einzelcoaching, sondern auch im Teamcoaching und bei der Arbeit in Unternehmen ein hilfreiches Werkzeug. Dank des universell bereits aus Literatur (wie z.B. Märchen oder Abenteuergeschichten) und Film bekannten Musters, bietet es zum einen für die meisten Klienten einen leichten und verständlichen Zugang zum narrativen Coaching. Zum anderen kann gerade im Businesskontext ein Mehrwert durch die Verknüpfung von rationalen Zahlen und Fakten und kreativen, spielerischen Ideen kreiert werden.