

Abschlussarbeit für die Ausbildung
zum Systemischen Coach

Metaphern

Die Kraft der Erzählung

Holger Brune

November 2022

Im folgenden Text wird aus Gründen der Lesbarkeit zumeist die männliche Form (Coach, Coachee, Klient etc.) verwendet. Sie bezieht sich auf Personen jeden Geschlechts.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Einführung in den Begriff der Metapher	3
2. Einsatz von Metaphern in der Coaching Ausbildung	4
3. Einsatz von Metaphern in der Coaching Arbeit	6
4. Praktische Umsetzung	8
5. Wirkweise und positive Veränderungen für den Klienten	9

1. Einführung in den Begriff der Metapher

Metaphern sind ein jahrtausendealtes Stilmittel der Sprache, um Informationen so zielgerichtet zu vermitteln, dass der Empfänger die Botschaft gut aufnehmen und akzeptieren kann. Bereits in den Anfängen der Weltreligionen wurden bildhafte Ausdrücke und Geschichten genutzt, um Verständnis einzuholen und philosophische Anschauungen zu transportieren.

Das Wort „Metapher“ entstammt ursprünglich dem Griechischen „metaphora“ und bedeutet „Übertragung“ (von „meta“: über, zwischen und „phorein“: „tragen, transportieren“). Bei einer Metapher wird ein Wort nicht in seiner wörtlichen, sondern in einer übertragenen Bedeutung gebraucht.

Eine Metapher ist also eine Erzählung / eine Geschichte, die auf einer Art Vergleich beruht. Das bedeutet, ein Sachverhalt wird in einen bildhaften Kontext übertragen, sodass dem Zuhörenden sofort klar wird, um was es geht. Bei einfachen Metaphern wie „etwas hängt am seidenen Faden“ oder „alles ist im Fluss“ haben wir sofort ein inneres Bild vor Augen, das einen Sachverhalt erlebbar macht. Metaphern werden vielfältig benutzt, dies können auch sehr einfache, kleine Metaphern sein, die in den Alltag einfließen.

Doch auch umfangreiche Texte wie solche aus der Bibel nutzen sehr stark das Stilmittel der Metaphern, zum Beispiel das „Bild vom guten Hirten“. In der Lebensrealität der Menschen zu der Zeit hat dieses Bild sicherlich gut gepasst: Der Hirte, der seine Herde schützt und der jedes einzelne seiner Schafe „beim Namen kennt“. So wird Jesus in der Bibel selbst bezeichnet als „der Hirte der Menschen“ und es wurde den Menschen verständlich gemacht, was damit assoziiert wird: Schutz, Geborgenheit und die Möglichkeit, als Individuum anerkannt zu werden.



Abb. 1 „Der gute Hirte - Mausoleum der Galla Placidia in Ravenna“, Quelle: Public domain, via Wikimedia Commons

Nun ist diese Ausarbeitung selbstverständlich keine religiöse Abhandlung. Dennoch sind die Vielzahl der Gleichnisse in der Bibel ein schönes Beispiel dafür, wie wirkungsvoll Metaphern sind, denn es haben sich nachweislich sehr viele Menschen von den Metaphern in der Bibel angesprochen gefühlt.

Zugleich zeigt sich hier eines der wichtigen Kernelemente einer Metapher, denn sie muss natürlich in der Lebenswelt derjenigen spielen mit denen gesprochen wird.

2. Einsatz von Metaphern in der Coaching Ausbildung

Es verwundert nicht, dass auch in verschiedenen psychologischen Disziplinen Metaphern genutzt werden. Durch Metaphern werden beim Empfänger einer Information „Bilder im Kopf“ erzeugt und diese ggf. mit Emotionen verknüpft. Damit wird die Verankerung im Gedächtnis gestärkt und Veränderungsprozesse werden unterstützt bzw. erst ermöglicht.

Die verschiedenen Methoden in einem Coaching-Prozess selbst werden ebenfalls gern bildhaft dargestellt. Das zeigt sich auch in der Ausbildung zum Systemischen Coach. Durch den Einsatz von vorbereiteten Metaphern soll dem (angehenden) Coach die Orientierung innerhalb des Coaching Prozesses erleichtert werden. Die Verbildlichung der Techniken ist in diesem Fall bereits festgelegt und wird als fester Bestandteil eines „Methoden-Werkzeugkoffers“ angesehen (und ja, der Vergleich mit einem Werkzeugkoffer ist ebenfalls eine Metapher).

Ein schönes Beispiel ist das „Coaching Haus“ (Abb. 1), das einen Leitfaden für den Auftakt zu einem Systemischen Coaching darstellt. Bei der Anwendung des Coaching Hauses geht der Coach gedanklich durch verschiedene Räume, welche die Stationen bei der Ziel- und Auftragsklärung verbildlichen. Diese Räume symbolisieren

1. die Anliegenklärung anhand eines episodischen Beispiels
2. die Umfeldanalyse
3. die konkrete Situationsbeschreibung
4. die Gefühlswahrnehmung
5. die Zielformulierung/den Auftrag.



Abb. 1 „Coaching Haus“, Quelle: InKonstellation Ausbildungsakademie

Ein weiteres Beispiel für die Anwendung von vorbereiteten Metaphern in der Coaching-Methodik ist das „Lebensrad“ (Abb. 2). Das Lebensrad kann unter anderem zum Kennenlernen des Klienten genutzt werden. Mittlerweile gehört es zu den Standards im Coaching, vor allem, wenn es um die Themen Standortbestimmung und Zieldefinitionen geht.

Mit dieser Technik betrachten wir 8 Teilbereiche des Lebens und stellen dem Coachee die Frage „Wie zufrieden sind sie aktuell mit diesem Teilbereich meines Lebens?“ Die so entstehende Grafik kann ebenfalls zur Verdeutlichung von Wechselwirkungen genutzt werden.

Anschließend stellen wir die Fragen „Ist dieser Wert gut genug für Sie und entspricht er ihren Bedürfnissen? Welcher Bereich hat Priorität?“. Wenn ein Klient durch die Visualisierung große Unterschiede zwischen seiner Zufriedenheit und seinen Prioritäten festgestellt hat, ist ein Bild naheliegend: Das eines „unrund laufenden Rades, das Schaden zu nehmen droht“. In diesem Fall arbeiten wir dann zum Abschluss der Methode indirekt mit einer weiteren Metapher, der eines Rades an einem Fahrzeug.

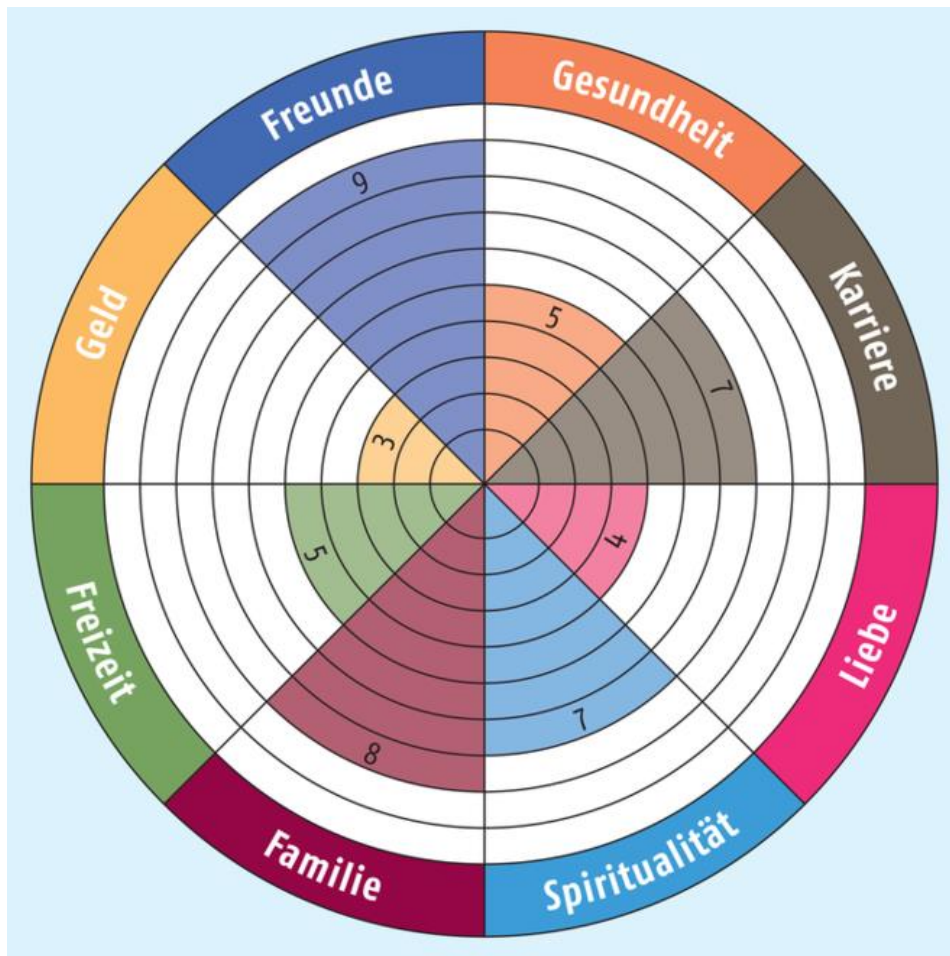


Abb. 2 „Lebensrad“, Quelle: AZ/ekr (Deutsche Apotheker-Zeitung)

3. Einsatz von Metaphern in der Coaching Arbeit

Manchen Klienten fällt es schwer, über Gefühle zu reflektieren und sie tun sich schwer über Beziehungen zu anderen Menschen im Kollegen- oder Familienumfeld zu sprechen. Sich selbst in Beziehung zu belastenden Situationen bringen ist ebenfalls oft schwierig für einige Klienten. Im Coaching helfen Sprachbilder dann, entweder eine Assoziation oder(je nach Bedarf) eine Dissoziation zu einem Thema herzustellen. Metaphern ermöglichen es dem Klienten sprachfähig zu werden.

Metaphern werden im Coaching auch gern als Einführung oder Versinnbildlichung bei komplexen Themen genutzt und dazu eingesetzt, um die Aufmerksamkeit und die Akzeptanz des Klienten zu erhöhen, ohne dass er damit Vorgaben oder Erklärungen von außen erhält. Besonders im Coaching kann es Widerstände hervorrufen, wenn der Coach Ratschläge erteilt, und auch Vorschläge und Angebote sollten mit Bedacht eingesetzt werden.

Durch eine Metapher ist es möglich etwas zu beschreiben, durch das der Klient sich angesprochen fühlt bzw. die Zustimmung ermöglicht, wenn die Metapher in die Welt des Coachees passt und er dadurch eine eigene Lösung finden kann.

Wenn eine Metapher im Rahmen eines Coachings erfolgreich eingesetzt werden soll, sollte sie bestimmte Kriterien erfüllen. So sollte eine Metapher immer eine gleiche oder ähnliche Struktur wie die Situation des Klienten aufweisen. Das bedeutet, wenn ein Klient schildert er habe ein Problem in seiner Familie und es spielen dabei drei Personen in einer bestimmten Konstellation eine Rolle, dann ist es wichtig, dass in der Metaphern-Geschichte diese Struktur erhalten bleibt. Die Problemsituation sollte inhaltlich natürlich verwandelt sein, so können zum Beispiel aus den drei Familienmitgliedern in der Geschichte „der König“, „die Königin“ und „der Prinz“ werden.

Es gibt bei der Arbeit mit Metaphern viel Raum für Kreativität, sowohl beim Coach als auch beim Coachee. Je nach der Lebensrealität des Klienten können Metaphern aus allen erdenklichen Bereichen kommen. Sei es Sport, Technik, Film, Märchen, Literatur oder eine Freizeitbeschäftigung – die Möglichkeiten zur Auswahl der Geschichten sind nahezu unbegrenzt.

Die Veränderungswirkung einer Metapher liegt darin begründet, dass wir dem Klienten in seinem Weltmodell begegnen, damit die Geschichte für ihn nachvollziehbar ist und eine gewisse Wirkung entfalten kann. Sie muss die Struktur der problematischen Situation widerspiegeln, das bedeutet die Struktur bleibt nicht nur gleich, sondern sie sollte auch eine Lösungsmöglichkeit enthalten. Das bedeutet nicht, dass der Klient immer sofort und unmittelbar eine Lösung findet. Allerdings deutet sich an, dass es überhaupt eine Lösung gibt, und es zeichnen sich Ideen für einen veränderten Umgang mit der Situation ab. Dadurch findet für den Klienten ein innerer Abgleich statt, wie eine Lösung für ihn aussehen könnte.

Die Metapher ist ein Impuls, aus dem heraus der Klient selbst schöpfen und auf eine innere Suche gehen kann. Er fühlt sich in seiner Welt begegnet, die Struktur kommt ihm bekannt vor, auch wenn er vielleicht noch nicht sofort alle Zusammenhänge erkennt. Er kann aber für sich seine Lösung ableiten und bekommt zusätzlich mögliche Optionen.

4. Praktische Umsetzung

Wenn wir eine Metapher für das Coaching erstellen wollen, so müssen wir zunächst einmal aktiv zuhören und herausfinden, um was es genau geht und wie das Umfeld und der Kontext des Anliegens aussehen. Dies geschieht im Rahmen der Anliegenklärung. Wir sammeln alle relevanten Fakten, finden heraus welche Personen beteiligt sind und wie die Struktur des Anliegens gestaltet ist. Wir ermitteln auch ein Ziel, das der Klient erreichen möchte, beziehungsweise was genau sich verändern soll.

Nun entwickeln wir eine Analogie, deren Inhaltsebene für den Klienten nachvollziehbar ist. Dabei sollte die Struktur der Situation erhalten bleiben. Danach gehen wir auf die Suche nach möglichen Lösungen, in der die Veränderung enthalten ist, die sich der Klient wünscht, entsprechend dem was vorher formuliert wurde. Wenn es möglich ist die Metapher im Vorfeld zu einem Coaching zu erarbeiten, sollte diese inklusive möglicher Lösungsansätze vorformuliert werden, damit sie ansprechend präsentiert werden kann. In jedem Fall ist die Intuition des Coaches beim Finden einer passenden Analogie das wichtigste Werkzeug. Dies gilt auch im besonderen Maße, wenn eine Metapher innerhalb einer Coaching-Sitzung entwickelt werden will.

Im Rahmen eines Checks sollte die Metapher stets noch einmal geprüft werden, ob sie für den Klienten wirklich passt, am besten gemeinsam mit diesem.

Wir bieten dann die Geschichte mit einer entsprechenden Ankündigung an. Dies kann durch eine Einleitung geschehen wie zum Beispiel *„vielleicht mögen sie sich einmal vorstellen“* oder *„wenn wir ihre Situation einmal übertragen“*.

Als Beispiel hierfür nehmen wir an dieser Stelle einmal einen Klienten, der als Abteilungsleiter mit Rivalitäten innerhalb seiner Abteilung zu kämpfen hat. Da wir beim Umfeld-Check festgestellt haben, dass der Klient gerne Fußball spielt, liegt die Analogie mit einem Fußball-Team nahe. Er ist der Trainer und wir können die Mitarbeiter seiner Abteilung mit Spielern auf verschiedenen Positionen besetzen. Den Spielern können bevorzugte Eigenschaften zugewiesen werden, wie zum Beispiel *„der schnelle Stürmer“*, *„der stabile Verteidiger“* oder *„der verlässliche Torwart“*.

Wir erzeugen damit beim Coachee eine leichte Trance im Sinne eines hypnosystemischen Ansatzes. Er taucht gedanklich in eine neue Erlebenswelt ein. Gemeinsam mit dem Klienten arbeiten wir die Analogie aus und entwickeln das Bild weiter.

Hier noch einmal eine Zusammenfassung des Vorgehens bei der Metaphern-Arbeit:

1. Sammeln aller relevanten Fakten: Welche Personen sind beteiligt, wie ist die Struktur des Anliegens. Aktives Zuhören.
2. Ziel ermitteln und ausformulieren.
3. Entwickeln einer Analogie auf Inhaltsebene des Klienten. Die Struktur der Situation sollte erhalten bleiben.
4. Suche nach möglichen Lösungen.

Die Präsentation/Ausführung kann parallel, also innerhalb einer Sitzung, oder in eigenen, weiteren Coaching Sitzung erfolgen.

5. Wirkweise und positive Veränderungen für den Klienten

Durch Fragen, wie sich die Protagonisten der Geschichte fühlen oder was mit einzelnen Elementen eines Systems passiert, kann sich der Klient zunächst einmal von der als unangenehm empfundenen Situation dissoziieren. Es hat nun die Möglichkeit, auch schwierige Situationen aus einer Betrachter-Perspektive neu zu entdecken. Er kann sich auf eine Meta-Ebene „über das Geschehen“ stellen oder andere Blickwinkel einnehmen. Coach und Coachee können mit verschiedenen Szenarien „spielen“. Fantasie und Humor kommen ins Spiel, es können auch absurde und komische Situationen durchgespielt werden und oft wird in solchen Sitzungen viel und herzlich gelacht.

Während unser Klient beim Schildern von Problemen häufig das problematische und lähmende Gefühl innerlich auferstehen lässt und damit in eine Art Problem-Trance zu kommen droht, bringen Metaphern eine gewisse Leichtigkeit in die Coaching-Sitzung. Dadurch, dass er sich mit dem Problem in einer übertragenen Form befasst, die er stellvertretend betrachten kann, fällt es ihm leichter, Lösungsansätze zu sehen und er kann anstatt dessen in eine Lösungs-Trance kommen.

Wie es Stefan Hammel in seinem „Handbuch des therapeutischen Erzählens“ beschreibt, können „*Therapie oder Coaching durch die Arbeit mit Metaphern sogar Spaß machen. Er beschreibt, dass Klienten nach einer metaphorischen Problembehandlung häufig zügig und zufrieden die Therapie beenden, nur ohne sich recht erklären zu können, wie es zur Auflösung ihrer Probleme kam. Auch für den Coach oder den Therapeuten ist die metaphorische Arbeit*

*von einer gewissen Leichtigkeit geprägt. Empathische Coaches neigen häufig dazu, mit dem Erleben der Klienten ... in Resonanz zu gehen. Die langfristige Identifikation mit diesem Erleben birgt sowohl für den Coaching-Prozess als auch für den Coach gewisse Risiken. Die Arbeit mit Geschichten und Metaphern kann auch dem Coach eine für dessen Arbeit wichtige Leichtigkeit verschaffen.“*¹Hammel, S. (2013) sowie ² Leight, M (2020).

Dadurch wird Raum frei für neue Erkenntnis, die der Klient verarbeiten kann. Es zeigen sich Möglichkeiten zur Veränderung, die der Klient für sich formuliert kann. Zum Abschluss sollten die Ergebnisse in konkreten Schritten beschrieben und mit dem Klienten vereinbart werden.

¹ Hammel, S. (2013). Handbuch des therapeutischen Erzählens: Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder-und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision (Vol. 221). Klett-Cotta.

² Leight, M (2020), Geschichten und Metaphern im beruflichen Coaching, Pfalz NLP Academy, Neustadt an der Weinstraße