

Storytelling im Coaching

Abschlussarbeit zur Ausbildung
Systemischer Coach
Juni 2023

Gabriela Broja
bei
In-Konstellation

*„Every time we ask a question,
we're generating a possible version of a life.“*

David Epston

Einführung

„Es war einmal ein junger Mann...“, so fangen tausende von Märchen an, ob es nun um einen Greis, eine Frau, ein Geschwisterpaar, eine Adelige oder einen Bauernsohn gehen mag, am Anfang einer Erzählung wird den Zuhörenden die Hauptperson vorgestellt.

Noch ehe Menschen davon träumen konnten, Geschichten aufzuschreiben und in genauem Wortlaut wiederzugeben, fertigten unsere Vorfahren mit bescheidenen Mitteln Höhlen- und Erdmalereien an, wenn sie irgendjemand anderen über etwas Wichtiges oder Eindrucksvolles informieren wollten. Viel später gab es Vorleser von Nachrichten und Warnungen, um die nicht auszuschließen, die weder lesen noch schreiben konnten und fast jeder von uns erinnert sich, dass Eltern, Großeltern oder Geschwister uns als junge Kinder mit einem Märchen in begeisterte und aufgeregte Zuhörer verwandelte, die dem hoffentlich guten Ende einer Geschichte entgegenfieberten.

Heutzutage ist Storytelling ein Begriff, der sogar weit über den englischen Sprachraum hinaus in vielen Bereichen seine Bedeutung hat: in der KiTa und in der Schule sowieso, aber auch in der Werbung, im Marketing und im Vertrieb, in der Psychotherapie, beim Theater und in den (neuen) Medien – überall werden Geschichten erzählt und es gibt Millionen unterschiedlicher Erzählender, die ihr Publikum mit ihrer Story in den Bann ziehen möchten.

Die vorliegende Arbeit soll sowohl Coaches als auch Coachees darin ermutigen, das mächtige Instrument des Geschichtenerzählens für die Arbeit an einem selbst zu benutzen. Oft sind althergebrachte und fast archaisch anmutende Ansätze – kombiniert mit sämtlichen modernen Mitteln, die uns in der heutigen Zeit zur Verfügung stehen – ein geeigneter Weg, um auf eine geborgene, vertraute Art „sicheren Schrittes“ in neue Gefilde und Situationen aufzubrechen.

Wenn wir uns überlegen, wie eine Geschichte wirkt und weshalb, dann hat das fast ausschließlich damit zu tun, dass wir, die Lesenden, Zuhörenden oder Zuschauenden, für die Hauptperson Empathie entwickeln und gemeinsam mit ihr Abenteuer erleben, Herausforderungen begegnen, Hindernisse überwinden und einen Spannungsbogen empfinden. Wenn es ein Ende gibt, dann hoffen wir darauf, dass es eines ist, mit dem diejenigen, mit denen wir gemeinsam „gefiebert“ haben, zufrieden oder gar glücklich sind und sollte das nicht der Fall sein, dann sollte es unserer Meinung nach

wahrscheinlich eine Fortsetzung der Geschichte geben. Wir haben das Bedürfnis, dass unsere Hauptpersonen am Ende erfolgreich, gestärkt, selbstbewusst und gesund sind, trotz der ganzen widrigen Umstände, mit denen sie sich im Laufe des Erzählten auseinandersetzen mussten.

Auch wenn ein Großteil dieser Storys nicht aus dem echten Leben stammt, können wir uns mit den Protagonisten identifizieren, für einen bestimmten Zeitraum haben wir die dargestellten Verhältnisse als Realität empfunden und uns in die Welt des Erlebten hineinziehen und einer Entwicklung beiwohnen dürfen. Es erfüllt uns mit Erleichterung, wenn Probleme gelöst wurden, Unrecht aufgedeckt wurde und sich Liebende gefunden haben, wenn sich jemand erfolgreich durch Unwägbarkeiten geschlagen hat oder ganz schlicht das Rezept gelungen ist, wie zum Beispiel bei unseren Lieblings-Küchenbloggern...

Aber auch Niederlagen erleben wir auf diese Art. Wenn es jemand anderen gibt, aus dessen Leben wir einen Ausschnitt begleiten, dann mag es sein, dass auf dieser Reise das ein oder andere nicht funktioniert. Eine Person kann einen Schicksalsschlag erleiden oder sie kann durch eigenes Verhalten in Situationen geraten, die unüberwindbar scheinen oder sich gar als solche herausstellen, sie kann nicht die Kraft besitzen oder den Mut, etwas zu meistern oder sie kann von Eigenschaften geprägt sein, die ihr selbst das Leben schwer machen – und uns als Begleitenden indirekt auch - das Spektrum ist groß, manches Mal werden wir richtiggehend wütend auf den Menschen werden, über den wir so viel (besser) wissen als er selber in der präsentierten Situation.

Blicken wir zurück auf den Ursprung dieser Kunst, der Kunst des Erzählens, dann geht es in der Darstellung den meisten Geschichten schon sehr lange darum, beim Publikum die größtmögliche Nachhaltigkeit zu erzielen. Das mag eine Moral sein, eine Lehre oder vielleicht eine Warnung, es kann aber auch ein Ansporn sein, jemandem etwas nachzutun, es kann ein „Geschenk“ sein, um ein glückliches Gefühl zu evozieren oder es kann ein Schocker sein, um das Publikum zu erschrecken, zu verängstigen oder wachzurütteln und natürlich werden uns auch Nachrichten, die ausschließlich als Information dienen, in Wort, Bild und Ton weitergegeben. Und seltsamerweise verwenden gerade Nachrichtenportale häufig einen Begriff, der in der Moderne von kaum jemandem mehr benutzt wird und dessen Klang sofort einen gewissen Grad an Aufmerksamkeit garantiert: der Begriff „Held“.

Heldensagen sind eine narrative Form, sehr grundsätzliche Eigenschaften wie Mut, Stärke und Kraft, Integrität und Loyalität, Ehrlichkeit, Intelligenz und Beziehungen

universell und auf ewig mit Personen, Göttern, Gesellschaften und natürlich einer Handlung zu verknüpfen. Aber auch heute beschäftigen diese Eigenschaften viel mehr Menschen in jeglichen sozialen Gefügen intensiv und sie bilden die Grundlage unseres Zusammenlebens, denn jede Entscheidung und die darauf folgende Aktion eines Individuums beeinflusst in der Regel sowohl andere als auch anderes, gebündelt können wir aus dem Verhalten eines Menschen Rückschlüsse auf den Charakter, das Wesen und seine Motivation schließen.

Was wir aus unseren Geschichten machen

Aus diesem Grund ist Erinnerung ein wichtiger Bestandteil des Verstehens und des Verständnisses der eigenen Identität, wir definieren unser Ich darüber, wie wir gedacht und gehandelt haben und binden diese Erfahrungen in unser aktuelles Dasein und Tagesgeschäft ein wie auch in unsere Gestaltung der Zukunft.

Wenn unsere Geschichte und unsere Geschichten also ein so elementarer Bestandteil unseres Seins sind, dann steht die Quintessenz dieses Bestandteils wie eine Metapher für uns im sozialen Raum: Haben wir (die richtigen) Lehren gezogen? Sind wir Gewinner oder Versager? Haben wir beruflich, in der Liebe und für uns selbst die richtigen Entscheidungen getroffen? Jedes zukünftige Handeln wird von der Gewichtung der Evaluationskriterien unserer vergangenen und gebuchten Erfahrungen begleitet.

Und nicht nur wir selbst beurteilen unsere Geschichte(n). Je nachdem, wie häufig wir über etwas nachdenken oder reden, wie unser Gehirn das Erlebte encodiert und wieder abrufen, welche Bedeutung wir den Geschehnissen beimessen und wie involviert unsere Emotionen bei diesen Prozessen aktiviert werden, räumen wir den Fakten und dem Erlebten unterschiedliche Gewichtung und Dominanz ein. Ein Kind, das bereits früh von seinen Eltern die Information bekommt, es könne nicht gut Fahrrad fahren, wird sowohl das Fahrradfahren als solches sowie auch seine Fähigkeit des Fahrradfahrens anders bewerten und auch so kommunizieren – im schlimmsten/effektivsten Fall wird es wirklich schlecht mit dem Rad im Verkehr zurechtkommen. Diese vermeintlich defizitäre Eigenschaft wird das Kind - wenn nicht eines Besseren oder Anderen belehrt – über sich selbst denken und auch bis ins Erwachsenenalter so beschreiben.

Wem werden diese Storys erzählt? Handlungen und Geschehnisse, die in einem Kontext und Zeitverhältnis zueinanderstehen, sind begleitende Untertitel unseres

Erlebens. Es ist allerdings von immenser Bedeutung für die Bewertung aller Umstände, welche Auswahl wir wem gegenüber preisgeben: Sowohl das, was wir erzählen, prägt unser Wahrgenommen-werden durch andere als auch die Art, wie (glaubwürdig) wir die Erzählungen durch unser Auftreten, unsere Gestik und Mimik und nicht zuletzt unser Handeln unterstreichen. Jede Umgebung, jeder Kontext und jedes System, in dem sich ein Mensch bewegt und agiert, erfordert Evaluation, Positionierung und im besten Fall Kongruenz in Bezug auf Bewertung und Verhalten. Stehe ich unter zu großem Druck innerhalb eines Gefüges, fühle ich mich fehl am Platz oder falsch verstanden, bin ich über- oder unterfordert oder gibt es emotionale Belastungen, die meine Positionierung anderen Systemteilnehmern gegenüber schwierig macht, so wird sich das auf meine Akzeptanz und die Systemfunktionalität auswirken – sei es mit direktem Impact auf mich oder durch Folgeschäden, die mein Defizit/Unvermögen bei anderen triggert. Auch wenn mich meine eigenen Glaubenssätze zu sehr beschäftigen oder inhibieren, anstatt mich mit gesundem, realistischen Selbstverständnis und Bewusstsein innerhalb eines Systems agieren zu lassen, wird das System mit den Auswirkungen konfrontiert, und damit jeder Systemteilnehmer.

Also ist es naheliegend, bei Wahrnehmung eines Problems innerhalb eines Gefüges oder dem Auftreten von Missständen und/oder Problemen eine Analyse durchzuführen. In der Regel erfolgt das durch Selbst- oder Fremdwahrnehmung sowie anhand messbarer Parameter, die die Ausgangslage des Systems zugrunde legen, gefolgt von Gesprächen. Schon in diesen Gesprächen wird oft sehr schnell klar, dass, auch wenn alle Beteiligten Mitglieder desselben Systems sind, die subjektive Wahrnehmung von Sachverhalten zu einer vollkommen unterschiedlichen Sichtweise führen kann. Jedes Mitglied des Systems wird eine andere Geschichte erzählen.

Auch im Coaching werden Geschichten erzählt. Wenn eine/ein Coachee aufgefordert wird, die persönliche Geschichte zu erzählen, werden bestimmte Prozesse in Gang gesetzt, die zu weiteren Fragen und Hintergründen führen: Wie wird über in der Vergangenheit bereits Bewältigtes gesprochen? Wie ausführlich, mit welcher Wortwahl, rein deskriptiv oder gespickt mit Fragen oder Erklärungen, passen Gesichtsausdruck und Inhalt zueinander, wird gestockt und glaubhaft geschildert? Erfordert es häufiges Nachfragen oder wird eine Geschichte flüssig erzählt? Wie werden Bilder und Situationen geschildert und welchen Effekt hat das Erzählte auch die Stimmlage, Wortwahl, Mimik und Gestik?

Dabei geht es doch um die eigene Geschichte oder eine eigene Geschichte aus dem Leben des Menschen, der etwas über sich preisgibt und natürlich ist die Wahl der Geschichte, die erzählt wird, ebenso aufschlussreich wie der Inhalt. Gelingt es, einem

Zuhörenden mithilfe der Story einen Sachverhalt/ein Problem/ein Bedürfnis zur Aufarbeitung zu schildern, dann bietet der narrative Kontext viele Ansätze zur Bearbeitung – unterstützt durch klassische Fragestellungen und Techniken sowie Methoden aus dem Coaching.

Indem über eine Geschichte gesprochen wird, ist es für die Person, die erzählt, möglich, neuen Sinn oder weiter(gehend)e Erkenntnisse über das Geschehene zu entdecken, die Technik der Externalisierung hilft der erzählenden Person, sich von Problemen zu lösen, was wiederum erleichtert, eine Veränderung herbeizuführen. Dekonstruktion von größeren Zusammenhängen beinhaltet das Herunterbrechen großer Problemstellungen in kleinere, speziellere Sachverhalte, deren Bearbeitung und Verständnis oft leichter fällt. Der Charakter einer Geschichte kann sich verändern, wie die inhärente Bedeutung und Auswirkung auf das, was folgen mag.

Auch auf zerebraler Ebene werden Geschichten gesponnen

Unser Gehirn darauf ausgelegt, Storys zu verarbeiten. Die Heldenreise, die in jeweils abgewandelter und angepasster Form kultureller Bestandteil vieler Gesellschaften ist, zeigt universelle Wahrheiten, Erkenntnisse menschlicher Natur und Verknüpfungen unseres Wesens mit dem Sprachmedium einer Geschichte auf. Unsere Konversation mit anderen besteht zu 65% Anteil aus Geschichten. Die Gehirnareale, die verwendet werden, um Geschichten zu verstehen sind zum Teil mit denen identisch, die wir benötigen, um uns durch das tägliche Leben zu navigieren und Entscheidungen zu treffen. Wenn wir Emotionen durchleben, bilden sich Bahnungen im Lerngedächtnis und die Art der Neurotransmitter, die bei jeweiligen Erinnerungen ausgeschüttet werden, lösen wiederum eine Handlungskaskade aus, die unsere Interaktion in alle Richtungen bestimmt.

Das Arbeiten mit einer Storyline

All diese Möglichkeiten erlauben ganz neue Perspektiven auf mögliche Veränderungen der Storyline, erweitern den Horizont der Person, die empfindet und empfunden hat und ermutigen dazu, nicht mehr das Problem zu betrachten sondern die Vielschicht anderer Optionen und Sichtweisen zu erleben und durchzudenken. Um Menschen daran zu erinnern, wie valide Storytelling in der Therapie und im Coaching zu Veränderung und Problemlösung beitragen kann, sollten vier Prinzipien des narrativen Ansatzes explizit aufgezeigt und festgehalten werden:

1. Die Realität ist eine soziale Konstruktion, das bedeutet, unsere Interaktionen und der Dialog mit anderen hat Einfluss darauf, wie wir die Realität erleben.
2. Realität wird durch Sprache beeinflusst und kommuniziert, was dazu führen kann, dass Menschen, die sich im Sprachgebrauch voneinander unterscheiden auch sehr unterschiedliche Interpretationen derselben Erfahrungen vornehmen können.
3. Ein Narrativ zu behalten kann uns darin unterstützen, unsere Realität wahrzunehmen und zu beschreiben; in anderen Worten, Geschichten und Narrative helfen uns, unseren Erfahrungen einen Sinn zu verleihen.
4. Es gibt keine „objektive Realität“ oder „absolute Wahrheit“; was für uns wahr sein mag, gilt nicht ebenso für eine andere Person (oder sogar für uns selbst zu einem anderen Zeitpunkt).

Die Techniken

- Die Story erzählen (Ein Narrativ konstruieren):

Als Coach oder Therapeut besteht die größte Aufgabe darin, die erzählende Person darin zu unterstützen, ihre Stimme zu finden und in ihren eigenen Worten ihre Geschichte zu erzählen. Die Grundlage des narrativen Ansatzes besteht darin, wie wir Dingen und Gegebenheiten Bedeutung zumessen und unseren eigenen Erlebnissen Sinn verleihen.

Einen Menschen darin zu bestärken, seine eigene Geschichte zu entwickeln gibt dem Menschen die Möglichkeit, Sinn zu finden, Heilung und Verarbeitung zu prozessieren und eine Identität zu spüren.

Diese Technik wird auch als „Umschreiben“ oder „Redigieren“ bezeichnet, denn ein Mensch hat hier die Chance, durch die Analyse seiner Gefühlswelt die Storyline zu verändern – oder eben eine ganz neue Geschichte zu schreiben. Gleiche Gegebenheiten bieten hundertfache neue Geschichten, mit Erfahrungen, die neu interpretiert und bewertet werden können.

- Externalisieren

Die Externalisierungstechnik bietet der erzählenden Person die Möglichkeit, von außen ihr Verhalten oder ihre Probleme zu betrachten, anstatt als nicht veränderbaren Bestandteil des eigenen Wesens. Das Anwenden der Technik kann extrem positive Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen haben, denn es ist in der Regel leichter ein Verhalten zu ändern

als ein tief im Selbst verwurzeltes Persönlichkeitsmerkmal. Es ist zum Beispiel für einen Menschen viel einfacher, jemand anderem gegenüber zuzugeben, er habe ein Problem, als grundsätzlich zu sagen, er sei ein problematischer Mensch. Auch wenn es nicht auf den ersten Blick differenzierbar scheinen mag, selbst bezeichnende Stigmata oder Persönlichkeitsmerkmale grundsätzlich von sich selber separat anzuführen verleiht ein stärkeres sowie stärkendes Gefühl der Selbstkontrolle. Kurz: Das Individuum wird gezielt von der Problemstellung gelöst und Sachverhalte werden externalisiert statt internalisiert.

- Dekonstruktion

Unter Dekonstruktion verstehen wir das Herunterbrechen eines Problems, das jemand empfindet, in einzelne Bestandteile, um den Blick auf die ganze zugrunde liegende Geschichte nicht „in Gefahr zu bringen“. Dekonstruktion hilft dabei, ein Problemfinden einzugrenzen und beugt Verallgemeinerung vor; ebenso hilfreich ist diese Technik bei der Identifikation der Kernproblematik und/oder Themenbereiche.

Gute Anwendungsmöglichkeiten für diesen Ansatz findet man häufig in der Paartherapie oder im Paarcoaching. Wenn ein Partner mit der langjährigen Beziehung frustriert ist, dann reicht es oftmals nicht, zu lamentieren, der andere verstehe einen nicht mehr, sondern hier ist es durchaus ratsam, genau nachzufragen, welcher Teil der Beziehung sich zum Negativen verändert hat. Mangelnde Wertschätzung, fehlende Romantik, falsche Kommunikationsmuster – all diese Faktoren können einzeln untersucht werden, ohne direkt das große Konstrukt der Beziehung anzuzweifeln. Ein Faktor, der auch in dieser Konstellation wie im gesamten Storytelling eine wichtige Rolle spielt: Der Partner soll sich nicht als Opfer betrachten und fühlen, sondern als Held dieser romantischen Beziehung, dem es darum gehen mag, mit einem weiteren Helden an seiner Seite eine Beziehung auch in herausfordernden Umständen zu meistern!

- Existentialismus und das Untersuchen inhärenter Auswirkungen

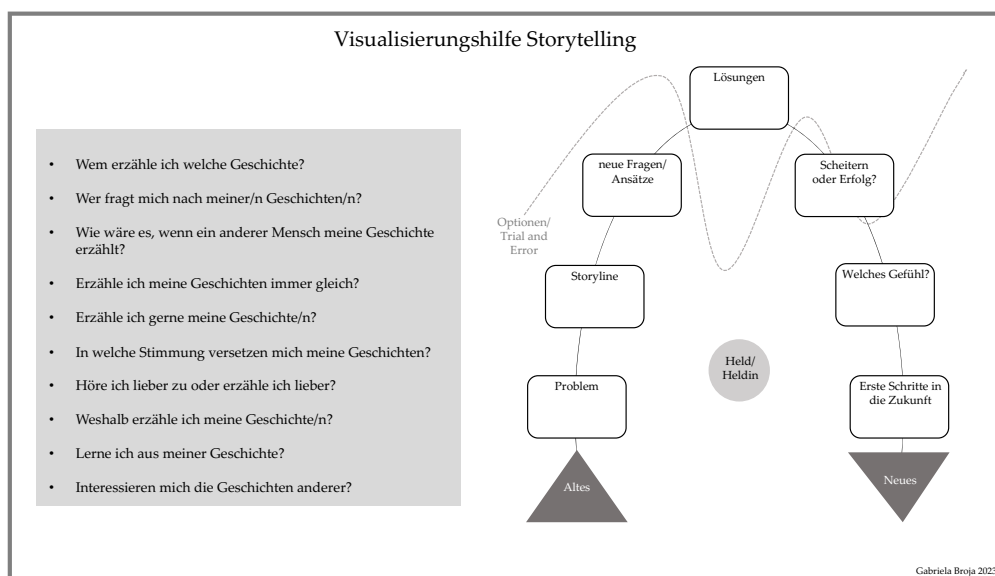
Wie ein Buch, das alternative Endungen oder Szenarien vorstellt, ist es auch bei Lebensgeschichten im Storytelling möglich, einer Geschichte einen neuen Verlauf einzuräumen. Wir sind nicht an eine Storyline gebunden, sondern befinden uns in einem Raum, in dem wir die Perspektive wechseln können oder/und den Fokus, die Interessen verschieben können und so unterschiedliche narrative Stränge analysieren können, die wiederum Möglichkeiten zu neuer Interpretation und der Aktivierung von Vorstellungsvermögen bieten. Was auf der einen Schiene als Problem betrachtet wird, entpuppt sich auf dem anderen Gleis vielleicht durch die

intensive, gelöste Betrachtung als unwichtiges Detail und kann sowohl retrospektiv als auch für die Zukunft anders gewichtet werden. Auch klassische existentielle Fragestellungen finden hier ihren Platz. Wenn kein inhärenter Grund für eine Problemerkfassung vorliegt dann kann es einem Menschen leichter gemacht werden, seine eigene Bedeutung und Position in einem Kontext zu definieren, anstatt nach absoluten, allgemein gültigen Wahrheiten zu suchen, die aber auf das Selbstverständnis eher inhibierend und restriktiv wirken.

Fazit

Auch wenn Storytelling im Coaching ein überaus starkes Tool für die Förderung des Selbstverständnisses, für die Stärkung der Autonomie, für die Entwicklung von Ressourcen, Lösungswegen sowie die Stärkung der Resilienz bietet und nicht zuletzt subjektiv empfundene Stigmatisierung erheblich reduzieren kann ist es nicht ein Ansatz, der für jeden Menschen oder Coaching-Anliegen geeignet ist.

Storytelling bietet aber Macht, Leben zu verändern und Grenzen zu überschreiten, die als hemmend und einengend empfunden werden. In Form von Geschichten werden Menschen wieder zu Kindern, Träumern, Abenteurern und schlussendlich Helden, die sich nicht schämen, Wünsche und Vorhaben mit Mut, Engagement und Vorstellungskraft umzusetzen und, mit ihren bewussten Ressourcen ausgestattet, kraftvoll auf Neues zuzugehen. Für Coaches eine wunderbare, archaische und dem Menschsein sehr vertraute Methode, mit ihren Klienten auf wertvolle Reisen in die Erkundung der Persönlichkeit aufzubrechen!



Literatur

1. Seewald, C., Stortelling im Coaching, Verlag Andrea Kohlhage, Gevelsberg, 2022, ISBN 978-3-89797-143-1
2. White, M., Epsen, E. Narrative Means to Therapeutic Ends, New York, WW Norton & Co., 1999
3. Drake, D., Narrative Coaching, aus: Cox, E., Bachkistrova, T., Clutterbeck, D., The Complete Handbook of Coaching, London, Sage, 2010
4. Pueyo, T., Why Stories Captivate, TEDxHumboldtBay, 2018
5. Brewster, A., The Healing Power of Storytelling, North Atlantic Books, 2022, ISBN 1623176697
6. Mar, R., The neural bases of social recognition and story comprehension, Annu Rev Psychol., 2011
7. Hsu, J., Mayers, B. The Secrets of Storytelling, Scientific American Mind, 2008