

Geschichten, die wir uns erzählen

Wie wir Narrative im systemischen Coaching nutzen können.

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
InKonstellation, Köln

Verfasst von

Julian Kordt
August 2023

Inhalt

1. Einleitung.....	2
2. Wofür brauchen wir Menschen Geschichten?.....	3
3. Konstruktivismus.....	4
4. Narrativer Ansatz.....	6
5. Arbeiten mit Geschichten im systemischen Coaching.....	8
5.1. Reframing.....	8
5.2. Metaphern.....	9
5.3. Timeline Coaching.....	9
6. Fazit.....	10

1. Einleitung

„Die Menschen sind keine Geschöpfe von Umständen, sondern Schöpfer von Geschichten.“ - Viktor Frankl

Jeder Mensch liebt gute Geschichten. Ob als Roman in einem Buch niedergeschrieben, als romantisches Drama in einem Film erzählt, als Ballade in einem Song gesungen oder von einer Freundin beim Kaffee trinken erzählt. Geschichten scheinen etwas Magisches in sich zu tragen, ohne das wir Menschen nicht auskommen. Doch was macht Geschichten so besonders für uns? Und warum erzählen wir sie?

In dieser Arbeit möchte ich beleuchten, warum wir Menschen angefangen haben, Geschichten zu erzählen und wofür wir sie brauchen. Wie lernen wir eigentlich? Und wie kann man Geschichten im Coaching nutzen, um Probleme zu lösen und Identitäts-Anteile neu zu konstruieren?

2. Wofür brauchen wir Menschen Geschichten?

Seitdem es die Menschen gibt (Homo sapiens, seit ca. 300.000 Jahren), nutzen wir Geschichten und Erzählungen. In frühen menschlichen Gesellschaften waren mündliche Überlieferungen und Geschichtenerzählen die primären Mittel, um Wissen, Erfahrungen und Fähigkeiten von einer Generation zur nächsten weiterzugeben. Dadurch konnte das erworbene Wissen besser konserviert und optimiert werden. Bis heute nutzen wir Geschichten zu diesem Zweck.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Geschichten den Zusammenhalt innerhalb von sozialen Gruppen stärken und soziale Interaktion fördern.

Wenn Menschen Geschichten teilen oder darüber diskutieren, entsteht eine Verbindung zwischen ihnen. Indem sie gemeinsame Erlebnisse und Werte hervorheben, helfen Geschichten dabei, eine gemeinsame Identität und ein gemeinsames Verständnis innerhalb einer Gemeinschaft zu schaffen.

Das menschliche Gehirn ist so gebaut, dass es auf Erlebnisse unter anderem mit Gefühlen reagiert. Geschichten erzeugen emotionale Reaktionen, und dies spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Empathie und der Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Indem Menschen die Gefühle und Erfahrungen von Charakteren in Geschichten erleben, werden ihre empathischen Fähigkeiten gestärkt. Empathie hilft, soziale Bindungen zu stärken und das Zusammenleben in Gruppen zu erleichtern.

In unserem Alltag stehen wir täglich vor immer neuen unbekanntem Situationen, in denen wir Entscheidungen treffen müssen. Leider wissen wir nie genau, ob eine Entscheidung die gewünschte Konsequenz auf unser Leben hat. Deshalb versuchen wir uns vorzustellen, wie sich Situationen weiterentwickeln, wenn wir Entscheidung X oder Entscheidung Y getroffen haben. Wir erzählen uns selbst Geschichten, um verschiedene Szenarien in einer sicheren Umgebung zu erforschen und die potenziellen Konsequenzen von Handlungen zu verstehen. Durch das Erleben von Konflikten und

Herausforderungen in Geschichten können Menschen ihre Problemlösungsfähigkeiten verbessern, was wiederum bei der Bewältigung realer Herausforderungen hilft.

Ein Punkt, auf den ich im Folgenden näher eingehen möchte, ist, dass wir unsere eigene Identität in Form unserer Lebensgeschichte selbst konstruieren. Unser Gehirn organisiert unsere Lebenserfahrungen in Form von Geschichten, auch Narrative genannt. Diese Narrative schaffen einen Zusammenhang und geben unserem Leben eine Bedeutung. Indem wir unsere Erinnerungen und Erfahrungen in eine kohärente Erzählung einfügen, entwickeln wir ein Bild von uns selbst, wer wir sind und wie wir zu dem wurden, was wir heute sind. Wir erschaffen uns quasi eine eigene Landkarte, mit der wir uns in unserer Lebensgeschichte orientieren können. Welche Geschichten wir über uns selbst erzählen, bestimmt also, wie wir uns sehen und wie wir uns in unserer eigenen Lebensrealität wahrnehmen.

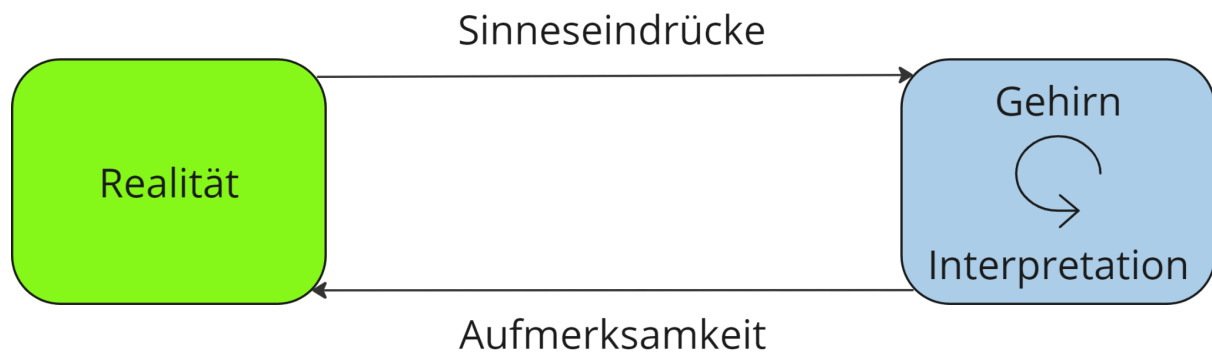
3. Konstruktivismus

Geschichten helfen uns also, Information und Wissen zu vermitteln, über uns und andere zu reflektieren, Gefühle und Empathie zu fühlen und uns über unsere Identität klarer zu werden. Doch um zu verstehen, warum Geschichten so wichtig für uns sind, muss man verstehen, wie Menschen lernen.

Der Konstruktivismus beschreibt in lernpsychologischer Hinsicht den Lernprozess, in dem Menschen von einem Problem zu einer Lösung gelangen. In der Theorie geht man davon aus, dass Lernen keine passive Aufnahme von Informationen ist, sondern ein aktiver Konstruktionsprozess, in dem wir unsere eigene subjektive Realität erzeugen. Was ein Mensch lernt, hängt also stark von seinem Vorwissen und der konkreten Lernsituation ab.

Wenn wir jemandem z.B. erzählen, was wir gestern Abend erlebt haben, wird die andere Person diese Informationen nicht einfach abspeichern. Sie wird anhand der aufgenommenen Informationen ihr eigenes, persönliches Bild der

Realität erzeugen. Jeder von uns hat also eine ganz eigene Vorstellung von einer Situation, selbst wenn wir vermeintlich alle die gleichen Informationen über sie haben. Was wir für wahr oder real halten, ist also unsere eigene Interpretation der Realität.



Um die Kernaussage des Konstruktivismus noch besser zu verstehen, möchte ich das Inselmodell von Vera Birkenbihl zur Hilfe nehmen.

Ihre Grundannahme ist, dass jedes Individuum auf seiner eigenen kleinen Insel lebt, geformt aus den persönlichen Erfahrungen und den unterschiedlichen Bewertungen seiner erlebten Lebenssituationen. Diese Erfahrungen bestimmen maßgeblich, wie wir uns in zukünftigen Situationen verhalten. Wenn wir einem Menschen begegnen, dessen Insel aus ähnlichen Prägungen geformt ist, wird uns die Kommunikation mit dieser Person sehr viel leichter fallen, als mit einer Person, die ganz anders geprägt ist als wir. Fehlen diese Überschneidungspunkte oder sind nur gering ausgeprägt, ist die Kommunikation meist mühsam und uninteressant. Es kann schnell das Gefühl entstehen, nicht verstanden oder bewertet zu werden.

Doch durch das Bewusstmachen dieses Umstandes ist es uns möglich, Brücken zwischen unseren Insel zu bauen. Wenn wir der anderen Person entgegenkommen, aufhören die Situation zu bewerten und versuchen die Insel des anderen mehr zu verstehen, also anzuerkennen, dass unsere Realität nicht die einzige richtige ist, lassen sich Spannungen und Konflikte schnell auflösen.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass jeder seinen eigenen Weg von einem Problem zu seiner Lösung entwickelt. Wir erschaffen unsere eigenen Realitäten, die wir dann mit den Realitäten von anderen Menschen abgleichen. Diese sind gespeist aus all den Eindrücken, Erfahrungen, Erzählungen und Prägungen, die wir auf unserem Lebensweg angesammelt haben. Es gibt also nicht die „eine richtige Wahrheit“, es gibt viele Wahrheiten und Realitäten.

4. Narrativer Ansatz

nar·ra·tiv (Adjektiv) - erzählend, in erzählender Form dargestellt

Genauso ist es mit Geschichten, die wir uns und anderen über uns selbst erzählen. Wir haben ein ganz eigenes subjektives Verständnis davon, wer wir sind und was uns zu dem gemacht hat, der wir sind. In der narrativen Psychologie, die die Grundlage für den narrativen Ansatz bildet, wird es so beschrieben:

„Die narrative Psychologie geht davon aus, dass die Konstruktion einer stimmigen Lebensgeschichte aus vergangenen Erfahrungen [und] Erlebnissen im Zusammenhang mit der Gegenwart und auch deren Projektion auf die Zukunft die wesentliche Art und Weise ist, wie Menschen ihre Identität konstruieren und ihre Beziehungen zur Umwelt mit Bedeutung und Sinnhaftigkeit füllen.“ (Stangl, 2023).

Wie wir eine Geschichte erzählen, bildet also die Basis für unser Verständnis der Wirklichkeit. Man könnte auch sagen, unsere Version der Normalität.

Unsere Wirklichkeit. Die, wie schon im Inselmodell beschrieben, gerade in privaten und beruflichen Beziehungen zu Konflikten führen kann.

Denn genauso wie wir, lebt unser Umfeld in seiner eigenen Wirklichkeitskonstruktion. Problematisch kann es auch werden, wenn wir uns persönlich weiterentwickeln und feststellen, dass eine Geschichte, die wir uns selber erzählt haben, nicht mehr zu unserer aktuellen Lebensrealität passt.

Doch was machen wir, wenn unsere Narrative mit einer anderen Version kollidieren?

Die Begründer der narrativen Therapie (White und Epston, 1990) gingen davon aus, dass es für Menschen problematisch ist, wenn die Geschichten unseres Lebens, so wie wir oder andere sie erzählen, nicht mit dem übereinstimmen, was wir erlebt haben. Wir haben schnell das Gefühl nicht gesehen zu werden, es entstehen Selbstzweifel bis hin zu Sinnkrisen.

In ihrer therapeutischen Arbeit verfolgten sie somit den Ansatz, Erzählungen zu dekonstruieren, zu überarbeiten und dann neu zusammensetzen.

Narrative sind also kein starres Konstrukt, mit denen wir auf ewig verdammt sind zu leben. Wir sind in der Lage, die Perspektive darauf zu ändern und Geschichten neu zu schreiben.

5. Arbeiten mit Geschichten im systemischen Coaching

Auf der Grundlage der narrativen Therapie, nutzt man auch im systemischen Coaching Narrative, um relevante Themen, Erfahrungen und Herausforderungen zu identifizieren und die dahinter liegenden Bedeutungsmuster zu ergründen. Diese können sowohl aus der Vergangenheit als auch aus der Gegenwart stammen und dienen als Ausgangspunkt für die persönliche Reflexion und Selbsterkenntnis des Klienten. Doch wie funktioniert das in der Praxis?

Nach erster Kontaktaufnahme und Absprache der Rahmenbedingungen starten Coach und Klient in den Coaching Prozess. Der Klient beschreibt seine aktuelle Situation (IST-Zustand) und formuliert sein Anliegen (Auftrag). Beide erarbeiten dann gemeinsam, welche Veränderung sich der Klient von einem Coaching wünscht (SOLL-Zustand) und welches Ziel er erreichen will.

Erst dann beginnt der Coach mit einer ausführlichen Situationsanalyse. Mit Hilfe von diversen Fragetechniken und Methoden wird das Narrativ des

Klienten erkundet, erweitert oder neu gestaltet. Gemeinsam erarbeiten sie einen Weg zu einer individuellen Problemlösung (Narrativer Ansatz).

Das Ziel eines jeden Coachings ist es, den Klient zu stärken, ihn wieder handlungsfähig zu machen und ihn bei seinem individuellen Wachstum zu unterstützen.

Im folgenden möchte ich 3 praktische Beispiele vorstellen, mit denen solch ein Transformationsprozess gelingen kann.

5.1. Reframing

Eine einfache, aber ziemlich wirksame Methode ist das Reframing (Virginia Satir). Die Grundidee ist, dass jedes Erlebnis durch den Kontext beeinflusst wird, in dem es verstanden und verarbeitet wurde. Beim Reframing also löst der Coach das Erlebnis aus der Ursprungssituation und gibt ihr einen neuen Rahmen oder Kontext. Dies ermöglicht dem Klienten eine neue Perspektive auf sein Problem einzunehmen und verändert die Relation zu erlebten Gefühlen und Aussagen.

5.2. Metaphern

Genauso wie Geschichten, spielen auch Metaphern schon immer eine große Rolle in der menschlichen Kommunikation. Auch sie sind entscheidend für unsere Wirklichkeitskonstruktion, dann meist eingebettet in unsere Narrative. Eine Metapher beschreibt einen sprachlichen Ausdruck, bei dem ein Wort (eine Wortgruppe) aus seinem Bedeutungszusammenhang in einen anderen übertragen, als Bild verwendet wird (z. B. der kreative Kopf des Projekts). Sie werden oft da eingesetzt, wo genaue Beschreibungen nicht ausreichen, z.B. wenn wir Gefühle oder Empfindungen ausdrücken wollen.

Im Coaching kann man Metaphern nutzen, um komplexe Ideen in einfache Bilder zu übersetzen oder Konzepte auf eine anschauliche und leicht verständliche Weise zu vermitteln. Sie können starke emotionale Reaktionen auslösen, welche dem Klienten helfen können, die Gefühle dahinter besser zu erkennen und auszudrücken. Auch helfen Sie dabei, Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und andere Verbindungen zu veralteten Glaubenssätzen herzustellen. Trotzdem sollten Metaphern mit Bedacht gewählt werden, da sie manchmal, als Element verfestigter alter Muster, den Zugang zu Ressourcen und Handlungen eines Klienten stark begrenzen können.

5.3. Timeline Coaching

Die Methode „Timeline“ ist ein Coaching-Tool, das oft verwendet wird, um die persönliche Entwicklung, die berufliche Karriere oder bestimmte Lebensereignisse visuell darzustellen. Es hilft dabei, eine Zeitleiste des Lebens oder der beruflichen Reise des Klienten zu erstellen und wichtige Ereignisse, Wendepunkte und Emotionen zu reflektieren. Auch hier soll der Blick aus einer anderen Perspektive dem Klienten helfen, an seinem Narrativ zu arbeiten. Man kann die „Timeline“ vorwärts (aus der Vergangenheit in die Zukunft), rückwärts (von jetzt in die Vergangenheit) oder als Y-Variante (aus der Vergangenheit in die Zukunft, mit Weggabelung) anwenden. In diesem Beispiel beschränke ich mich auf die vorwärts gerichtete Variante.

- **Vorbereitung:** Der Coach legt Moderationskarten in drei verschiedenen Farben bereit. Es ist sinnvoll, eine freie Fläche auf dem Boden vorzubereiten.
- **Ereignisse wählen:** Der Klient benennt prägende Erlebnisse aus der Vergangenheit und Meilensteine in der Zukunft. Diese schreibt der Coach auf die Moderationskarten. Die Gegenwart erhält auch eine Karte. Zusätzlich sollte jede Karte mit einem Datum oder einer ungefähren Jahresangabe beschriftet sein.

- **Zeitleiste erstellen:** Der Coach oder der Klient selbst legt die beschrifteten Karten auf einem erdachten chronologischen Zeitstrahl auf den Boden. Falls der Klient das Gefühl hat, dass etwas fehlt, kann er noch weitere Karten hinzufügen.
 - **Timeline ablaufen:** Der Coach fordert nun den Klienten auf, sich auf die erste Karte (Vergangenheit) zu stellen. Nun hat er Zeit, sich an die Situation zu erinnern, sich erneut einzufühlen. Der Coach begleitet den Klienten und hilft ihm, die Gedanken und Gefühle zu sortieren. Dann weiter auf die nächste Karte. Dieser Prozess geht so weiter, bis sie in der Gegenwart angekommen sind. Hier wird dann zurückgeschaut und erlebte Ereignisse werden reflektiert. Dann werden die Meilenstein der Zukunft im gleichen Schema abgelaufen. Am Ende der Timeline wird noch einmal zurückgeblickt und reflektiert.
 - **Abschluss:** Der Klient „verlässt“ die Timeline und betrachtet diese von außen. Ein letztes Mal wird der Prozess reflektiert. Was haben sich für Erkenntnisse aufgetan? Welche Ressourcen wurden entdeckt? Welchen Einfluss hatte der Prozess auf die Narrative des Klienten? Was kann nun effektiv getan werden, um Veränderung herbeizuführen?
-

6. Fazit

Diese Arbeit macht deutlich, dass die menschliche Neigung, Geschichten zu erschaffen und zu teilen, tief in unserer Natur verankert ist. Von den frühesten Höhlenmalereien bis hin zu den komplexen Narrativen der modernen Zeit haben Geschichten als essentielles Kommunikationsmittel gedient. Sie verbinden unsere evolutionären Wurzeln, unsere kognitive Struktur, unsere soziale Interaktion und unsere individuelle Entwicklung.

Sie sind nicht nur passive Elemente, die wir konsumieren, sondern aktive Gestalter unserer Realität. Wir sind in der Lage, unsere eigenen mentalen Modelle der Welt zu konstruieren und diese in Geschichten wiederzugeben.

Sie können uns als Spiegel dienen und helfen uns und anderen zu verstehen, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen.

Indem wir uns unserer erzählten Geschichten bewusst werden und diese aktiv gestalten, eröffnen sich Wege zur Selbstreflexion, Heilung und persönlichen Weiterentwicklung.

Diese Art von Selbsta Ausdruck schafft eine Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft, indem sie uns befähigt, unsere Narrative neu zu interpretieren und die Richtung unseres persönlichen Wachstums zu lenken.

Quellen

[Homo sapiens: Die Entwicklung des modernen Menschen | Urzeit |](#)

[Geschichte | Verstehen | ARD alpha](#)

[Evolutionstheorien: Warum wir Geschichten erzählen | Autorenwelt](#)

[Emotionen - Psychologie - Gesellschaft - Planet Wissen](#)

[narrative Psychologie | Stangl](#)

[Narrative Psychologie | Wikipedia](#)

[Konstruktivismus \(Lernpsychologie\) | Wikipedia](#)

[Narrative Therapie | Wikipedia](#)

Skript Systemisches Coachingausbildung InKonstellation

3.4 Wahrnehmung, Intuition, Fokuslenkung, Priming

3.7 Konstruktivismus

3.8.3 Reframing

3.9 Timeline

4.1.2 Phasen im Coaching

4.1.3 Ziele im Coaching

4.1.4 Auftragsklärung

5.11 Metaphern-Fragen

6.1 Narrativer Ansatz

6.2 Narrativer Ansatz im Coaching