

Thema Abschlussarbeit

Arbeiten mit Metaphern im Coaching

Katharina Kruczek
München, März.2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung	3
2. Grundlagen für die Arbeit mit Metaphern	4
2.1. Unsere Fähigkeit ständig zu Lernen	4
2.2. Assoziationsfähigkeit als Grundlage für Kreativität	5
2.3. Denken in Bildern	6
2.4. Linguistische Bedeutung von Metaphern	6
3. Anwendung von Metaphern im Coaching Prozess	7
3.1. Die Tür zum Unbewussten	7
3.2. Vorteile von der Arbeit mit Metaphern	9
4. Quellenangaben	11

1. Einleitung

Im Coachingprozess arbeiten wir innerhalb verschiedener Methoden häufig mit Visualisierungen oder Metaphern. Die Verwendung im kontextbezogenen Zusammenhang geschieht häufig instinktiv und individuell. Durch Metaphern kann ein Ebenenwechsel erzeugt werden, der dem Coach und Coachee neue Perspektiven auf unbewusste Verhaltensmuster verschafft.

Ich möchte in dieser Arbeit ein wenig Kontext zur Verwendung von Metaphern im Coaching geben. Mein Ziel ist es, die wichtigsten Fakten, Vorteile, Nachteile und Erfahrungswerte in der Anwendung von der Arbeit mit Bildern oder Metaphern herauszustellen, um die Verwendung für den Coach bewusster zu machen.

Zuallererst zu den Begrifflichkeiten, da bereits die Wortwahl zu diesem Thema zu Unklarheit führen kann.

Was versteht man unter Assoziation?

Das Wort kommt aus dem Lateinischen "associare" und bedeutet "verbinden" oder "vereinigen". Assoziieren bezeichnet einen kognitiven Prozess, bei dem Elemente miteinander verknüpft werden. Dabei werden bereits abgespeicherte oder neue Informationen miteinander verbunden. Sinneseindrücke oder Emotionen beeinflussen diesen Prozess und setzen einen Denkprozess in Gang (Assoziatives Denken).

Was versteht man unter Metaphern?

Das Wort kommt aus dem Griechischen "metà phérein", was bedeutet "anderswohin tragen". Metapher sind sprachliche Mittel, bei denen ein Bedeutungszusammenhang in einen anderen übertragen wird. Das Gesagte ist dabei nicht das Gemeinte. Metaphern können durch kulturelle Herkunft und Sprachraum beeinflusst werden.

Eine Assoziation ist also ein Prozess im Menschen, der Gefühle zum Vorschein bringt. Eine Metapher dagegen ist ein konkretes Bild, das aus einem Gefühl, einer Assoziation heraus entsteht. Die linguistische Ausdrucksweise für dieses Bild und die Assoziation kann stark persönlich und kulturell geprägt sein.

2. Grundlagen für die Arbeit mit Metaphern

2.1. Unsere Fähigkeit ständig zu Lernen

Unser Gehirn speichert verschiedene Informationen an verschiedenen Orten. Diese Informationen können nicht alle immer im Zusammenhang abgerufen werden. Insbesondere, wenn Informationen nicht zusammen "abgelegt" wurden oder nicht offensichtlich logisch zusammenhängen, werden sie oft nicht in Verbindung gebracht. Es ist jedoch möglich, verschiedene im Gehirn gespeicherte Informationen neu zu verknüpfen und so neue Zusammenhänge zwischen Erinnerungen, Emotionen und Information zu schaffen.

Unter **Neuroplastizität** versteht man die Fähigkeit des Gehirns, Synapsen und Nervenzellen ständig neu verbinden zu können. Sie können ihre Eigenschaften und Funktion an neue Gegebenheiten anpassen. Wir sind also physisch in der Lage, neue Verknüpfungsmuster zu generieren. Dadurch sind wir ein Leben lang fähig zu lernen. Die Fähigkeit des kognitiven Lernens ermöglicht es uns auch, neue Verhaltensmuster zu lernen, die wir später wieder abrufen können.

Ein einfaches Beispiel für die Verknüpfung zweier Informationen in neuem Kontext, auch bekannt unter "**klassischer Konditionierung**" (Zimbardo 1999), ist der Pawlowschen Hund. Der Hund hört wiederholt ein Glöckchen, wenn er Futter bekommt. Nach wiederholtem Male entwickelt der Hund Speichelfluss, wenn er die Glocke hört. Die Synapse lernt eine neue Assoziation zwischen dem Reiz (Glöckchen) und dem Ereignis (Futter).

Lernen kann durch Bilder erleichtert werden. Wenn wir neue Informationen mit Erinnerungen, Emotionen, Bildern oder Orten verknüpfen, können wir sie leichter wieder abrufen.

Ein Beispiel dafür ist die "Eselsbrücke". Wir möchten uns etwas Neues merken und bringen es mit bereits abgelegten Informationen in Verbindung, um ein Lernergebnis zu erzielen.

Wir verknüpfen dabei Informationen, die nicht natürlich im Zusammenhang stehen müssen. Werden Informationen verknüpft, die nicht offensichtlich zusammenhängen, spricht man von assoziativem Denken. Dies kann bewusst (Eselsbrücke) und unbewusst (Denkmuster) geschehen.

2.2. Assoziationsfähigkeit als Grundlage für Kreativität

Assoziatives Denken bildet die Grundlage für Kreativität und Ideenfindung. Die **Assoziationsfähigkeit** oder die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen, ist jedoch von Person zu Person unterschiedlich. Physische Voraussetzungen spielen eine Rolle; zum Beispiel wie gut die Neurotransmitter Informationen übermitteln können und wie gut Reize dadurch aufgenommen oder verknüpft werden. Jedoch auch, wie viele neue Erfahrungen eine Person im Verlauf ihres Lebens weiter aufnimmt und somit dazu lernt. So fällt es dem einen leichter und dem anderen schwerer, sich etwas vorzustellen oder gar außergewöhnliche Informationen miteinander zu verknüpfen. Diese individuelle Fähigkeit zum Assoziieren muss im Coaching berücksichtigt werden.

Der Psychologe *Sarnoff Mednick* erforschte 1962 in seinem Buch *“Assoziative Hierarchien”* die Bedeutung von Assoziationen im kreativen Prozess. Laut Sarnoff Mednick ist Kreativität ein Prozess, in dem verschiedene Informationen verknüpft werden. Dabei sehr unterschiedliche Elemente zu verknüpfen, wird als kreativer ausgelegt, als sehr ähnliche Elemente zu verknüpfen. Je reicher die Auswahl an zu verknüpfenden Elementen, desto kreativer können die Ideen sein. Je mehr neue Informationen man dem Gehirn zugeführt wird, desto mehr Möglichkeiten zur neuen Verknüpfung schaffen wir also.

Mednick unterscheidet in seiner Theorie zwischen zwei Prinzipien der mentalen Verknüpfung.

1. Das *Gesetz der Kontinuität (continuity)* erwägt, dass gemeinsam erlebte Ereignisse auch später in Verbindung gebracht werden
2. Das *Gesetz der Ähnlichkeit (similarity)* erwägt, dass ähnliche Inhalte gern zusammenhängend im Denken manifestiert werden.

Unsere Denkmuster basieren demnach auf im Zusammenhang abgelegten Informationen, die so bei uns mental verknüpft sind.

Ein Beispiel dafür, welches bereits Aristoteles statuierte, welche Informationen für uns offensichtlich in Zusammenhang stehen und so bewusste Assoziationen bei uns hervorrufen.

1. Räumlich-zeitlichen Kontiguität (Beispiel: Tisch - Stuhl)
2. Ähnlichkeit (Beispiel: Maus - Ratte, Kaninchen - Hase)
3. Gegensätze / Kontraste (Beispiel: kalt - heiß, hell - dunkel)

Auch Träumen ist eine Art, im Gehirn gespeicherte Informationen in Verbindung zu bringen. Diese Verknüpfungen können für uns manchmal keinen Sinn ergeben.

Wir denken meistens in bewährten Mustern, die wir gelernt haben. Diese Muster sind individuell unterschiedlich und geprägt durch unsere Erfahrungen.

Unsere Emotionen werden ebenfalls als Erinnerungen gespeichert und spielen somit eine bedeutende Rolle in unseren Denkmustern und Assoziationen.

Die Wissenschaftlerin *Christina Fong* erforschte, dass unsere Emotionen auch einen bedeutenden Einfluss auf unsere Kreativität und unsere Entscheidungen haben. Sie fand heraus, "Gemischte Gefühle", also positive und negative Emotionen oder einfach sehr konträre, ambivalente Emotionen, die Kreativität fördern. Denn dadurch entsteht eine erhöhte Sensibilität für ungewohnte Assoziationen und somit neue Ideen.

2.3. Denken in Bildern

Die komplexeste Assoziation im Gehirn passiert beim Denken in Bildern.

Wie eine Studie des MIT belegt, sind wir in der Lage, Bilder in 13-100 Millisekunden zu erfassen. Wir sind also in der Lage, wahnsinnig schnell Informationen mit Bildern zu verknüpfen. Wir können so schneller Informationen erfassen, weshalb zum Beispiel die Werbung auch viel mit Bildern und nicht nur mit Text arbeitet.

Bilder sprechen zudem unser limbisches System an und wecken unsere Emotionen. Bilder wecken Erinnerungen. Erinnerungen sind mit Emotionen verbunden. Bei der Arbeit mit Bildern sprechen wir demnach immer auch direkt Emotionen an.

Man merkt das sehr schnell an einfachen Beispielen. Ich sehe ein altes Urlaubsbild und es löst Freude bei mir aus. Ich sehe ein Bild, welches mit einer negativen Erinnerung verknüpft ist und erinnere mich an den Schmerz.

Wenn wir mit Metaphern arbeiten, arbeiten wir mit Bildern. Die Anwendung ist so effektiv, weil wir sehr schnell assoziieren können und dabei häufig auch unbewusste Emotionen an den Tag bringen.

2.4. Linguistische Bedeutung von Metaphern

Wenn wir assoziieren, verknüpfen wir persönliche Erinnerungen, Orte, Bilder und Emotionen und übertragen sie häufig intuitiv in eine neue Bildsprache. Welche Wörter wir dabei nutzen und in welche Bilder wir unsere Situation übertragen, kann bereits viel über unsere Denkmuster verraten. Die Interpretation dieser Bilder oder Wörter ist sehr persönlich belegt und sollte im Dialog genau verstanden werden. Denn wo der eine in einem Bauernhof-Szenario eine harmlose Bildsprache vermutet, hat der andere eventuell eine sehr negative Erinnerung an einen Bauernhof.

Nicht nur auf der assoziativen Ebene ist die Interpretation einer Metapher individuell belegt. Häufig verwenden wir Metapher im täglichen Sprachgebrauch, ohne es zu merken. Welche Ausdrucksweise wir wählen, hängt auch mit unserer kulturellen Herkunft und Prägung zusammen. Regionale Dialekte und familiäre Ausdrucksweisen prägen unsere Sprache.

Arbeiten wir in einem multikulturellen Umfeld, sollte hier sehr viel Wert auf die Verständnisebene einer Metapher gelegt werden. In vielen Kulturen wird indirekt kommuniziert. Die Bedeutung einer Metapher können wir als Coach teilweise gar nicht nachvollziehen. Es ist daher wichtig, zu fragen und diese inhaltliche Verständnisbarriere früh aufzulösen.

Einige Beispiele von verwendeten Metaphern, während unserer Coaching Module habe ich als lebende Beispiele notiert. Hier sieht man, wie häufig wir uns in Sprachbildern äußern und diese in unserem homogenen, in diesem Fall deutschen Verständnis automatisch verstehen oder interpretieren können.

“Mich vor den Karren spannen lassen”

Negativ belegt, jemand nutzt mich für seine Zwecke

“Mich beugen”

Negativ belegt, ich gehe gebeugt, meint sich zu unterwerfen.

“zu Kreuze kriechen”

Angelehnt an die christliche Geschichte, in der Jesus sein Kreuz trug.

“Wo ist Musik drin?”

Wo steckt etwas Spannendes dahinter, wo sollte man nachfragen. Hier kann sogar ein lokaler Dialekt mit rein spielen.

“im Hamsterrad sein”

“Ich schwimme”

3. Anwendung von Metaphern im Coaching Prozess

3.1. Die Tür zum Unbewussten

In der Psychotherapie oder im Coaching werden Metapher dazu verwendet, unbewusste Emotionen und verdrängte Erlebnisse zu entdecken und bewusster zu machen. So kann man verdeckte Emotionen anerkennen und in der Therapie neue, positive Denkmuster.

Wir denken, wie zuvor beschrieben, in gelernten Verknüpfungen, die für uns bewährte Muster darstellen. Diese Muster sind individuell unterschiedlich, geprägt durch unsere Erfahrungen. Möchten wir unliebsame Muster verändern, müssen wir das Unterbewusstsein ansprechen.

Bei der Arbeit mit Metaphern und Bildern ermöglichen wir es dem Coachee, einfacher auf unterbewusste Verhaltensweisen zuzugreifen.

Es wird ein Assoziationsprozess gestoßen. So können wir im Coaching dazu anregen, neue Ideen zu entwickeln und neue Denkmuster zu erlernen. Metapher regen dazu an, die eigentliche Situation in der inneren Vorstellung abzubilden und so vom rationalen Denken im realen Umfeld zu lösen. Es findet ein **Ebenenwechsel** statt. In der inneren Vorstellung können unterbewusste Empfindungen aufgedeckt werden. Wir können eine Lösung für ein Problem vollständig in der Metapher bearbeiten. Wir können die übertragene Situation auch weiter ausbauen, Figuren hinzufügen und Handlungen verändern, wie es uns beliebt.

Die neuen Ideen, die durch den Ebenenwechsel und assoziatives Denken generiert wurden, können anschließend auf die Ursprungssituation zurück übertragen werden. So werden neue Verknüpfungen geschaffen, die durch analytisches Denken in der Realität nicht möglich gewesen wären, da wir unterschiedliche Informationen bewusst womöglich nicht hätten verknüpfen können.

Die individuelle Metapher und damit verknüpfte Bilder können auch als **innere Anker** gesetzt werden, wodurch wir in wiederkehrenden Situationen die erarbeitete Lösung aufrufen können.

Arbeiten wir beispielsweise mit inneren Anteilen, wie "Frau Ehrgeizig", kann der Coachee sich in einer entsprechenden Situation wieder die unliebsamen Eigenschaften von "Frau Ehrgeizig" vor Auge rufen und sich aktiv für anderes Handeln entscheiden.

Neben Bildern können auch andere sensorische Reize Assoziationen auslösen und Anker verwendet werden. Beispielsweise Gerüche, Geräusche oder Bewegungen.

Die **Auswahl der Metapher** ist durch das Unterbewusstsein der Person geprägt. Die aktuelle Situation (das Problem), eigene Eigenschaften, Interessen und Bedürfnisse wirken darauf ein. Die gewählte Metapher gibt daher viel Aufschluß über die Emotionen, Bedürfnisse und auch das Selbstbild des Coachees. Da die Assoziation und auch das Sprachbild so individuell sein können, ist es wichtig, dieses genau zu verstehen bevor damit weitergearbeitet wird. Daher sollte auf die Bedeutungsebene für den Coachee eingegangen werden.

Wichtig ist zu beachten, dass der Coach selbst auch assoziiert!

Nennt der Coachee ein bestimmtes Sprachbild, kann es sein, dass dem Coach direkt ein Gedanke oder eine Emotion aufkommt. Daher sollte der Coach sich selbst unbedingt bewusst über die eigenen Assoziationen sein.

Ebenfalls zu beachten ist die **unterschiedliche Fähigkeit des Assoziativen Denkens**. Dem einen fällt es leicht, in Bildern zu denken, der andere bekommt nur schwer eine direkte Vorstellung.

Daher sollte die Wahl der Metapher und der Grad an Abstraktion durch den Coachee geleitet werden. Wir können Anreize geben, sollten jedoch keine Vorgaben machen. Eventuell eignet sich die Methode auch nicht, wenn der Coachee absolut keinen Zugang findet.

Ein nicht so offensichtlicher, positiver Effekt der Arbeit mit Metaphern ist der **spielerische Umgang** mit einem Thema. Es ist nachgewiesen, dass beim Spielen Botenstoffe im Gehirn freigesetzt werden, die einen positiven Effekt auf die neuronale Vernetzung bieten. Wir werden beim Spielen somit kreativer. Spielerische Bewältigung von Aufgaben erlaubt zudem einen angstfreien Umgang mit einem Thema. Bei Spielerfolgen wird zunehmend das Belohnungssystem aktiviert. Spielen fördert die Motivation, Frustration und Kontrollverlust mindert die Motivation.

Beispiele für die methodische Anwendung von Bildern im Coaching

Assoziationen zu Bildkarten im Coaching

Es werden Bildkarten zur Auswahl gestellt, aus denen der Coachee für eine bestimmte Fragestellung wählen kann.

Zum Beispiel "Welches Bild verbindest du mit deiner aktuellen Lage?"

Methode: Inneres Team

Bei der Bestimmung unserer inneren Anteile arbeiten wir mit Figuren, auf die wir unsere Eigenschaften übertragen können. Mit diesen Figuren können wir einen Ebenenwechsel durchführen und Situationen durchspielen.

Zum Beispiel: Innere Anteile werden auf Tiere übertragen. Der Elefant ist gutmütig, der Tiger ist angriffslustig. Die Emotionen und Handlungsmuster werden auf die Tiere übertragen.

3.2. Vorteile von der Arbeit mit Metaphern

1. Komplexität auflösen und Verständnis für die Situation verbessern

- Der Ebenenwechsel aus der Realität macht vieles möglich, was in der Realität nicht möglich geglaubt wird.
- Der Perspektivwechsel schafft ein besseres Verständnis beim Coachee für die Situation.
- Ein spielerischer Umgang macht das Problem weniger schwer.

2. Unbewusste Emotionen und Verhaltensmuster aufdecken

- Übersetzung von bewussten Inhalten in unterbewusste Bilder, die mit Emotionen verknüpft sind.
- Ambivalente Emotionen ermöglichen den Zugang zu ungewöhnlichen, neuen Verbindungen.

3. Kreativ, neue Wege zur Lösungsfindung entdecken

- Situation in der Vorstellung erweitern, Unmögliches möglich machen
- Ressourcen entdecken und die Metapher ins Positive kehren und auf die eigentliche Situation übertragen "Wie geht es der Metapher besser?"

4. Lösungen aus der Vorstellung in die Realität übertragen

- Auf der Metapher-Ebene bearbeitete Lösungswege bieten neue Optionen für das ursprüngliche Problem.
- Metapher dienen als Anker, die in der Realität abgerufen werden, um neue Verhaltensweisen zu etablieren

Was ist bei der Arbeit mit Metaphern zu beachten?

Die Assoziationen zu Metaphern sind sehr individuell, daher sollte der Coachee diese selbst auswählen.

Als Coach assoziieren wir auch! Wir sollten uns unserer Assoziationen bewusst sein.

Metaphern sind linguistisch und kulturell geprägt und können unterschiedliche Bedeutungsebenen haben. Diese gilt es nicht anzunehmen, sondern im Dialog zu verstehen.

Die Assoziationsfähigkeit ist von Person zu Person unterschiedlich. Das sollte methodisch berücksichtigt werden.

4. Quellenangaben

Nach Themen sortiert. Letzter Zugriff bei allen Seiten war Februar 2024.

Metapher: <https://de.wikipedia.org/wiki/Metapher>

Neuroplastizität

[Neuronale Plastizität – Wikipedia](#)

[dasGehirn.info](https://www.hilfswerk.at)

<https://www.hilfswerk.at/oesterreich/kinder-jugend/foerderung-von-kindern/spielen/neuroplastizitaet>

[Das Gehirn mit Spielen trainieren: Mehr mit Kindern spielen - Blick](#)

Kreativität / Sarnoff Mednick:

[Creativity from associationist theories](#)

[Wie funktioniert Kreativität im Gehirn? - FRISCHKOPE](#)

[Die assoziative Theorie der Kreativität von Mednick \(und anderen Autoren\)](#)

Kreativität / Christina Fong:

[The Emotions That Make Us More Creative](#)

[The Effects of Emotional Ambivalence on Creativity](#)

Unbewusstes/kognitives Lernen

[Heureka – Lernen durch Einsicht](#)

Wahrnehmung von Bildern: [In the blink of an eye | MIT News | Massachusetts Institute of Technology](#)