

Bücher und Coaching

„Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“
Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen,
Erwachsenen damit sie Aufwachen

**Abschlussarbeit zur Systemischen Coaching Ausbildung
bei Inkonstellation Köln**

Ausbildungszyklus in Düsseldorf

**Claudia Prystupa
22.04.2024**



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Der angekettete Elefant
3. Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?
4. Wege zur Liebe
5. Perspektivwechsel
6. Fazit
7. Literaturverzeichnis

Einleitung

Schon als Kinder liebten wir es, wenn unsere Eltern oder Großeltern uns abends mit den Worten „Komm, ich erzähle dir eine Geschichte“ vor dem Einschlafen in Empfang nahmen. Es gab einem ein Gefühl von Wärme, Sicherheit und Spannung, was für eine Geschichte Opa diesmal wohl erzählen würde. Genau mit diesen Worten macht Jorge Bucay mit seinem Buch „Komm ich erzähl dir eine Geschichte“ auf sich aufmerksam und spricht schon mit dem Buchtitel unser inneres Kind an. Der Autor, ein Psychoanalytiker, Gestalttherapeut und Geschichtenerzähler aus Argentinien, zieht in seinem Buch in kurzen, inspirierenden Geschichten und Märchen parallelen zum Leben und regt damit den Leser durch Metaphern immer wieder zur Reflektion und zum Nachdenken an und gibt viele Erklärungen für unsere Verhaltensweisen. Durch die belletristisch verspielt einfache Art seinem Leser die Welt zu erklären, gelingt es ihm auch Personen anzusprechen, welche eine große Diskrepanz zwischen ihren zwei Systemen haben (Reiter – Elefant -Modell John Haidt), da er Ressourcen anspricht, welche tief in unserer Kindheit liegen, als die rationale Seite noch nicht so ausgeprägt war und man sicher eher emotionalen Ressourcen bedient hat – Ressourcen und Verbindungen, welche man über die Zeit durch Erfahrungen und Traumata leider verloren hat.

Der angekettete Elefant

Das Buch beginnt mit einer Geschichte aus Jorges Kindheitstagen. Während eines Zirkusbesuchs wundert er sich, warum ein großer, stark ausgewachsener Elefant trotz seiner enormen Größe brav an an einem Pflock angekettet stehen bleibt, obwohl er sich mit seiner Kraft problemlos davon lösen und fliehen könnte. Er wundert sich über die Diskrepanz und erfährt, dass der große Elefant dressiert wurde und bereits während der Kindheit angebunden war. Jorge stellt sich vor, wie der kleine Elefant trotz jeglicher Bemühungen daran scheiterte

sich von dem Pflock zu lösen. Mit der Zeit hat das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und flieht auch als ausgewachsener Elefant nicht, weil er glaubt, dass er es nicht kann. Die Erinnerungen aus den Kindheitstagen haben sich tief in das Gedächtnis des Elefanten eingebrannt und wurden von ihm nie wieder ernsthaft hinterfragt. An diesem Punkt zieht Jorge eine Parallele zum Menschen, dass auch hier jeder Einzelne an Hunderte von Pflocken gekettet sei. Wir sind der Überzeugung gewisse Dinge nicht zu können, weil wir in der Vergangenheit mal an ihnen gescheitert sind und sind der Meinung, dass wir sie niemals können werde. So brennt sich in unseren Köpfen folgender Satz ein „Ich kann nicht und werde es niemals können“.

Mit dieser Einstellung und diesem Glaubenssatz kommen viele Klienten zum Coaching. Ziel dieser Coachingsitzungen ist ein Aufrütteln und -brechen dieser Glaubenssätze. Durch das Anwenden von Metaphern, wie durch Jorge Bucay beispielsweise, hat man Werkzeuge zur Hand, die das Aufbrechen sehr leicht machen. Zudem lockert eine Geschichte das Setting auf, der Klient kann sich komplett der Geschichte und dem, was sie in ihm auslöst, widmen. Darauf folgend kann der Klient erzählen, was die Geschichte in ihm ausgelöst hat, in welchen Bereichen seines Körpers er das Erzählte am meisten gespürt hat und inwieweit er eine neue Sichtweise auf sein Problem bekommen haben könnte.

Dies schafft Jorge Bucay darüber hinaus auch in weiteren Büchern, wie beispielsweise „Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?“ als auch „Das Buch der Begegnung“.

Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?

Dieses Buch von Jorge Bucay eignet sich hervorragend im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung und geht auf die o.g. drei Fragen ein. Auch hier benutzt Bucay zahlreiche Allegorien und Metaphern, welche einem die persönlichen Problemstellungen zusätzlich veranschaulichen und vereinfachen sollen. Dabei ist es besonders wichtig die Reihenfolge der drei Fragen

einzuhalten, um auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu arbeiten. Jorge Bucay regt immer wieder an, den Ursprung unserer Entscheidungen zu hinterfragen und klarer unseren persönlichen Weg in der Zukunft zu sehen. Weiterhin ist das Buch hervorragend als Metapher für Klienten geeignet, die zwar schon ihr Ziel vor Augen haben, jedoch den Weg dahin nicht kennen und dadurch eine große Unsicherheit verspüren. Bucay gibt dem Leser eine gewisse Sicherheit seinem Weg und sich selbst zu vertrauen.

Wege zur Liebe

Auch dieses Buch zeichnet sich durch zahlreiche Metaphern aus und beginnt erneut mit der Allegorie der Kutsche, welche einen durch das eigene Leben führt. Bucay setzt sich zuerst mit der Fragestellung auseinander, ob ein Mensch zum Alleinsein oder für eine Partnerschaft gemacht sei und geht dann weiter auf die Partnerschaft an sich ein, als auch die Beziehung zu den eigenen Kindern. Es ist stets spürbar, dass der Autor aus eigenen Erfahrungen spricht und dadurch für den Leser sehr nahbar ist. Dieses Buch ist somit besonders für Klienten geeignet die aktuell in Beziehungskonflikten stehen oder auch im Konflikt mit sich selbst und der Liebe sind. Es ist immer ein harmonisches Spiel aus Sicherheit und Hinterfragen, welches der Autor bei seinem Leser auslöst. Bucay schafft damit das perfekte Maß an Geborgenheit und Vertrauen in sich selbst, kitzelt einen jedoch auch durch seine Metaphern und Fragen aus der eigenen Comfort-Zone heraus.

Perspektivwechsel

Literatur regt uns dazu an, den eigenen Standpunkt niemals zu verabsolutieren und versetzt uns in die Lage auch andere Perspektiven einnehmen zu können. Bücher sind damit beispielsweise bei Konfliktthemen mit anderen Personen ein

wertvolles Tool. Sie regen zum Reflektieren an und initiieren einen Perspektivwechsel bei unserem Klienten.

Fazit

Durch den Einsatz von Büchern im Coaching können vielerlei Impulse gesetzt werden. Es ist möglich tiefsitzende Ressourcen beim Klienten anzuregen. Wie im Beispiel von „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“ können durch Verbildlichungen komplexe, festgefahrene Gedankenstrukturen aufgebrochen werden, da Ressourcen aus beispielsweise der Kindheit verfügbar gemacht werden. Weiterhin kann das Ziehen einer Parallele aus einem Buch ein guter Beginn oder Ende eines Coachings darstellen. Jedoch kann es auch als Mittel verwendet werden einen Coachee aus seiner vermeintlich ausgeweglosen Gedankenstruktur herauszuholen. Durch das „Entführen“ in eine Welt voller Geschichten und Märchen werden viele kindliche kreative Ressourcen angekurbelt. Diese Ressourcen sind uns im Laufe der Jahre, vor allem durch starre Konstrukte im Schul- und Berufsalltag zum Teil verloren gegangen. Das Vorlesen einer kurzen Geschichte aus einem Buch kann außerdem zur Entspannung führen. Viele Erwachsene hören in Ihrer Freizeit gerne Hörbücher, da es eine beruhigende Wirkung hat. Dies kann man nutzen, um den Elefanten zu mobilisieren. In entspannteren Situationen ist es leichter das emotionale Denken zu mobilisieren. Vor allem Klienten, welche unter Dauerstrom stehen, kann man so möglicherweise aus ihrem Hamsterrad holen und eine Verschnaufpause initiieren. Selbstverständlich ist ein geschicktes Einfädeln dieses Mittels notwendig. Ein sehr rational denkender Klient ist für dieses Mittel vermutlich sehr geeignet, da wie o.g. an viele vor allem emotionale Ressourcen geknüpft werden kann. Dieser Klient ist diesem Mittel womöglich, durch sein rationales Denken, eher kritisch gegenübergestellt, weswegen hier bedacht auf dieses Mittel gegriffen werden sollte, um den Klienten nicht zu überrumpeln. Auch die Erzeugung eines Perspektivwechsels ist durch Literatur wunderbar umzusetzen und damit vor allem bei Konfliktthemen hilfreich. Als

letzten Punkt muss man auch die Anwendung von Büchern außerhalb der Coachingsitzungen betonen. KlientInnen können als Hausaufgabe kurze Buchkapitel zum Lesen bekommen, um den Reflektionsprozess außerhalb der Sitzungen fortzuführen. Dies ist vor allem für den Fall, dass ein Klient eventuell für einen etwas längeren Zeitraum keine Sitzung wahrnehmen kann (z.B. Urlaub/Dienstreise) eine gute Möglichkeit weiterzuarbeiten oder auch um abgeschlossene Coachingprozesse abzurunden und seinem Klienten ein Buch auf seiner weiteren Reise durchs Leben mitzugeben, welches immer wieder Anker für seine Verhaltensweisen und Glaubenssätze sein kann.

Literaturverzeichnis

1. Jorge Bucay. Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2008
2. Jorge Bucay. Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2013
3. Jorge Bucay. Das Buch der Begegnung. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2021