



Birgitta Schuler

Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern

Birgitta Schuler
Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

BIRGITTA SCHULER

BILDER BEWEGEN – COACHING MIT METAPHERN

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Coverbild Rainer Zapka – iStockphoto
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0447-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0446-6 (EPUB), 978-3-7495-0445-9 (Print).

Immer wieder finde ich es faszinierend, was Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, bewirken. Auch dieses Buch hat eine Geschichte.

Zunächst gab es die Idee und den Entwurf eines Exposés. Auf der Suche nach einem aussagekräftigen Arbeitstitel kam ich nicht weiter. Was ich brauchte, war ein Brainstorming mit Menschen, die sich mit der Wirksamkeit von Geschichten auskennen. Das schenkten mir meine erwachsenen Kinder an einem Familienwochenende.

Die Ideen sprudelten nur so, während Erinnerungen an lange zurückliegende Vorleseabende wach wurden. Die Gefühle der Kinder zu dem, was sie hörten, spiegelten sich damals in ihren Gesichtern wider. Man konnte förmlich die innere Bewegung sehen, wenn das Bild, das sie sich von der Welt gemacht hatten, erweitert wurde. Das Erleben von Spannung, das Mitfiebern, die Erleichterung, wenn alles gut ausgegangen war, und das Vertrauen, Einfluss auf diese Welt nehmen zu können, waren real:

Bilder bewegen.

Meinen Kindern

Andreas, Thomas und Katharina

Inhalt

1.	Einleitung	9
1.1	Mein persönlicher Zugang zum Thema	9
1.2	Welche Idee steht hinter diesem Buch?	10
1.3	Was heißt das nun? Hypothesenbildung	11
2.	Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	13
2.1	Die sprachphilosophische Perspektive: Die Reflexion des Selbst im Dialog	13
2.1.1	Die Metapher – mehr als ein sprachliches Phänomen	13
2.1.2	Storytelling und narratives Denken	18
2.1.3	Die Sprache der Klient*innen hören.....	22
2.2	Die neurobiologische Perspektive: Integration von Kognition und Emotion.....	27
2.2.1	Die neurobiologische Landkarte	27
2.2.2	Autobiografisches Gedächtnis.....	35
2.2.3	Identität.....	42
2.3	Die motivationale Perspektive: Die Synchronisation von Intention und Handeln	46
2.3.1	Motivation und Volition.....	46
2.3.2	Die Veränderungsrelevanz von Metaphern.....	51
2.3.3	Kreativität und Fantasie	55
3.	Beratungsanlässe zwischen Veränderungswunsch und Krise	57
3.1	Beratungsanlass (Neu-)Orientierung	58
3.1.1	Sich auf die Reise begeben und gute Momente erleben	59
3.1.2	Die Weichen neu stellen und Heimat finden.....	64
3.2	Beratungsanlass Potenzialentwicklung.....	71
3.2.1	Hinter den eigenen Möglichkeiten zurückbleiben	71
3.2.2	Der rote Sportwagen	74
3.3	Beratungsanlass Teamentwicklung	79
3.3.1	Unser Team ist eine bunte Tüte.....	80
3.3.2	Das Team soll wieder rund laufen	82

3.4	Beratungsanlass Konflikt	86
3.4.1	Das Schulschiff und die gute Aussicht	86
3.4.2	Geköpft mit erhobenem Haupt	92
3.5	Beratungsanlass Führungscoaching.....	95
3.5.1	Ich bin Einzelkämpfer	96
3.5.2	Dann käme ich in Teufels Küche	100
3.6	Beratungsanlass Prüfungsangst	104
3.6.1	Sich freischwimmen und aufblühen.....	105
3.6.2	Ich gehe meinen Weg.....	107
3.7	Beratungsanlass Selbstmanagement.....	113
3.7.1	Die Zeit läuft mir davon	113
3.7.2	Wenn das fleißige Bienchen einen dicken Fisch an der Angel hat.....	118
3.8	Beratungsanlass Reflexion der beruflichen Rolle	121
3.8.1	Soziale Arbeit ist Safe-Knacken.....	121
3.8.2	Hast du noch die Scherbe, mit der du dich immer geritzt hast?	126
3.8.3	Der Funke ist nicht übergesprungen	131
3.9	Beratungsanlass Resilienz und Resistenz stärken	137
3.9.1	Ich halte inne und strahle	138
3.9.2	Alle müllen mich zu.....	144
3.9.3	Die verrückte Mitte	146
3.10	Beratungsanlass kritisches Lebensereignis.....	151
3.10.1	Ich befinde mich in einer Sackgasse	151
3.10.2	Der Maulkorb.....	155
4.	Beratungskompetenz „Metaphernsensibilität“ – Fokus und Flexibilität	163
4.1	Und wenn kein Bild zu finden ist ..?	163
4.1.1	Selbstreflexion	163
4.1.2	Die Leere würdigen	164
4.1.3	Das Gefäß anbieten, damit es gefüllt werden kann	165
4.1.4	Imaginationen anregen.....	174
4.1.5	Die Metaphern von Dichter*innen nutzen.....	177
4.2	Hypothesenüberprüfung.....	183
4.3	Die Haltung im Beratungsprozess.....	189
5.	Zehn Impulse für metaphernsensibles Coaching	195
	Literatur.....	197
	Index	201

1. | Einleitung

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,
Die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
Triffst Du nur das Zauberwort.“*
(Joseph von Eichendorff)

1.1 Mein persönlicher Zugang zum Thema

Meine ersten Erinnerungen sind Bilder. Und gleich danach kommen Worte. Worte als das Medium, das Menschen zueinander in Beziehung setzt, und Worte als der Stoff, aus dem Geschichten sind.

Sprache hat mich schon immer fasziniert. Wenn sie emotional berührt, lässt sie Bilder in unserem Inneren aufsteigen. Diese Bilder sind hochwirksam: Wir können sie kreativ einsetzen und mit ihnen spielen oder sie zielführend funktional nutzen, zum Beispiel zur Stärkung von Motivation und Volition oder einfach zur Entspannung.

Die Freude an Geschichten lehrte mich lesen und ich tauchte ein in Wirklichkeitsbeschreibungen, die so ganz anders waren als meine eigenen Wahrnehmungen. Ich lernte, dass Menschen einander ähnlich und doch unterschiedlich sind. Ich las von Erfolgen und vom Scheitern, von Träumen und Enttäuschungen und von der unglaublichen Überlebens- und Willenskraft der Menschen. Zu hören oder zu lesen, dass es Lebensentwürfe gibt, die so ganz anders sind als mein eigenes Leben, weitete den Blick auf neue Möglichkeiten. Die Dinge müssen nicht so sein, wie ich sie erlebe, sie können sich auch ganz anders darstellen. Es gibt andere Wirklichkeitserfahrungen als meine.

Die Geschichten meiner Kindheit haben sich in den Bildern, die sie hervorgerufen haben, in meine Erinnerung eingepägt. Welche Macht entfalteten diese Sprachbilder in meinem Denken? Mein Leben veränderte sich, weil sich mein Denken veränderte. Geschichten, die mich positiv berührten, veränderten mein Leben, weil ich seither andere Sehnsuchtsbilder im Kopf habe. Durch Geschichten, die mich faszinierten und durch deren emotionale Anziehungskraft erhielt mein Leben eine neue Ausrichtung.

1.2 Welche Idee steht hinter diesem Buch?

Wenn diese persönliche Erfahrung gleichzeitig eine universelle menschliche wäre, wie ließe sie sich in Mediation, Supervision und Coaching nutzen, insbesondere vor dem Hintergrund des systemischen Denkens bzw. meines systemisch-konstruktivistischen Arbeitsansatzes? Und wie würde sich die Nutzung emotional positiv geprägter Sprachbilder in der Beratung auswirken? Welche Sprachbilder lassen sich besonders wirksam einsetzen, um Systeme zu irritieren und Veränderung gleichsam wie von selbst zu ermöglichen?

Sprache ist das zentrale Medium in jedem Beratungsformat. Wenn Sprache eine hilfreiche Intervention darstellt, vermag sie zu

- akzeptieren,
- ermutigen,
- hinterfragen,
- fokussieren
- konfrontieren,
- interpretieren,
- modifizieren,
- kontextualisieren,
- reframen.

Sprache ist nicht nur ein Instrument, um Inhalte zu transportieren, sie dient auch und ganz wesentlich der Beziehungsgestaltung. Wird Sprache gezielt als systemische Intervention genutzt, beinhaltet sie immer beides. Menschliche Kommunikation zielt nicht ausschließlich auf inhaltliches, sondern auch auf emotionales Verständnis. Wer sich verstanden fühlt, kann Bestehendes leichter loslassen und wird offen für Neues. Trifft man als Coach die im jeweiligen Kontext hilfreichen Worte und gelingt es, in der Sprachwelt der Klient*innen heimisch zu werden, sodass im beratenden Kontakt die passenden Sprachbilder gefunden werden, fördert dies bei den Klient*innen das Gefühl, auf beiden Ebenen verstanden zu werden. Die den Klient*innen vertrauten Sprachbilder – wo es zielführend ist – sensibel zu verändern, sodass die sie den nächsten Entwicklungsschritt gehen können, entspricht im Kern dem Pacing- und Leading-Prinzip (s. a. Lindemann 2016, Band 1, S. 44). Hier geht es jedoch nicht darum, die Klient*innen in die Richtung des Coachs zu ziehen. Im Gegenteil, dem Coach kommt die Aufgabe zu, aus der Sprachwelt der Klient*innen die Metaphern auszuwählen, die geeignet sind, ihre intendierte Weiterentwicklung in die gewünschte Richtung zu erleichtern. Als Coachs unterstützen wir unsere Klient*innen in ihrer Zielerreichung dann besonders wirkungsvoll, wenn wir aufmerksame Zuhörer*innen sind.

Sprachlich vermittelte Beziehungsgestaltung kann eine Offenbarung sein oder eine Bürde. Je nachdem, wie wir miteinander reden, erzeugen wir eine Atmosphäre der Freiheit oder des Zwangs. Sprache kann ebenso reglementierend wie befreiend wirken. Unser Denken und Handeln werden durch unsere Sprache geprägt.

Sprachlich vermittelte Beziehungsgestaltung kann eine Offenbarung sein oder eine Bürde.

Wie aber lässt sich Sprache im Coachingprozess so einsetzen, dass sie einen Ermöglichungsraum kreiert? Einen Raum, in dem die Coachees Vertrautes als anschlussfähig erkennen und von da ausgehend Neuland betreten sowie hilfreiches und ziieldienliches Neues als erstrebenswerte Möglichkeiten in ihre Lebensausrichtung integrieren können?

Das vorliegende Buch beschreibt die Auswirkungen eines metaphernsensiblen Beratungsstils. Das schöpferische Potenzial von Sprache und die Wirkmacht von Bildern für den Beratungsprozess nutzbar zu machen, ist mein Anliegen. Dieses Buch ist ein Plädoyer für den kreativen Umgang mit Sprache in der Beratung: Das Wort ernst nehmen, geduldig und spielerisch nach dem passenden Wort suchen, das Wort hinterfragen, es neu hören, ihm neue Bedeutungen geben und es wirksam werden lassen – all das gehört dazu. Sprachliche Kreativität eröffnet neue Perspektiven und ist eine wunderbare systemische Intervention. Sie beginnt metaphorisch wirksam zu werden, wo der Verstand aufhört, vermeintliche Wahrheiten zu konstruieren und so das ressourcenorientierte Denken zu behindern. Dann wird die Beratung zum reflexiven Raum und damit selbst zur Metapher.

1.3 Was heißt das nun? Hypothesenbildung

Wenn ich meine metaphorische Brille aufsetze, sehe ich: Anscheinend ist das systemisch-konstruktivistische Repertoire per se (zumindest fast) ein metaphorisches. Ausgehend von dem Gedanken, dass meine Perspektive ausschließlich mein Bild von der Welt darstellt, besitzt dies eine immanente Logik. Gleichzeitig umfasst die systemische Tool-Box von „reiner“ Metaphernarbeit über Genogramm und Timeline bis hin zu Aufstellungen eine beeindruckende metaphorische Methodenvielfalt.

Geprägt durch meine Erfahrungen und gespeist aus meinen Vorannahmen bildete ich für mich folgende Hypothesen, die ich in meinen Supervisionen, Coachings, Mediationen, Trainings und Organisationsberatungen auf den Prüfstand stellte:

- Menschen kommen in Beratung, weil „etwas“ anders werden soll als es aktuell ist.
- Motivation braucht ein Motiv. Das Motiv ist in unserem Unterbewusstsein bereits als Bild verankert.

- Jeder Mensch hat seine eigenen, gute Gefühle vermittelnden Bilder, auf die er in Krisenzeiten zurückgreifen kann.
- Diese Bilder lassen sich als Metaphern für abstrakte Inhalte zielführend in der Beratung nutzen.
- Sprache, die in der Interaktion an sich schon eine hochwirksame Intervention ist, wird noch relevanter, wenn es gelingt, mit Worten Bilder zu malen, die im Unterbewusstsein auch dann noch wirken, wenn wir längst nicht mehr an sie denken.
- Die Statik der Metapher lässt sich, falls erforderlich, im Narrativ auflösen.
- Die Dynamik des Narrativs antizipiert die reale Entwicklung und wirkt sich damit handlungsleitend auf sie aus.
- Je intensiver und individueller die sprachlich vermittelte Vision, desto magnetischer ist ihre Anziehungskraft im Veränderungsprozess.
- Die Metapher als Verdichtung von subjektivem Erleben potenziert die Wirksamkeit weiterer Coaching-Tools. Damit erweitert die implizit verwendete *und explizit aufgegriffene* Metapher die beraterischen Möglichkeiten.

2. | Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

„What is metaphoric is not language, but the world.“

(Samuel R. Levin)

2.1 Die sprachphilosophische Perspektive: Die Reflexion des Selbst im Dialog

2.1.1 Die Metapher – mehr als ein sprachliches Phänomen

Sprache ist das Medium der Beratung. Ihre enorme schöpferische Kraft lässt uns gestalten, indem wir Worte finden, mit denen wir das ausdrücken können, was wir im Innersten meinen. In besonderer Weise gilt dies für das Stilmittel der Metapher. In der Beratung überzeugt die Metapher vor allem durch die Kraft ihrer Bilder, die Emotionen freisetzt und der Treibstoff für Entwicklung ist.

Die Metapher ist essenzieller Bestandteil unserer Sprachkultur, sie ist jedoch weitaus mehr als ein rein sprachliches Phänomen. Warum ist das so und wie lässt sich dies im Beratungsprozess nutzen?

Definition

Der wissenschaftliche Diskurs zur Definition der Metapher ist vielschichtig. Die meisten Überlegungen gehen auf das zurück, was Aristoteles in seiner *Poetik* dazu formulierte. Eine Metapher ist demnach „die Übertragung eines Wortes (das somit in uneigentlicher Bedeutung verwendet wird) und zwar entweder von der Gattung auf die Art oder von der Art auf die Gattung oder von einer Art auf die andere oder nach den Regeln der Analogie“ (Aristoteles 1994, S. 67). Wir haben es also mit einem Sprachbild zu tun, das zur treffenden Erfassung eines Sachverhalts verwendet wird, dessen ursprüngliche Bedeutung jedoch in einem anderen Umfeld zu finden ist. Auf der semantischen Ebene weichen wir bei Verwendung einer Metapher von der sprachlichen Normalform ab. Wir übertragen die ursprüngliche Bedeutung eines Wortes auf etwas anderes. Um die veränderte Bedeutung des metaphorisch verwendeten Begriffs zu verstehen, sind wir in der Regel auf den Kontext angewiesen. In Aristoteles' *Poetik* wird die Metapher „in den Dienst des emotionsgetragenen Erkenntnisgewinns gestellt. Dichtung und Drama sollen den Hörer und Zuschauer auf

bildhafte Weise bewegen, läuternde Katharsis auslösend und Modelle des Handelns vor Augen führend“ (Ullmann 2012, S. 24).

Nun ist die Metapher keineswegs überwiegend in poetischen Texten zu finden. Menschliches Denken ist metaphorisch strukturiert und metaphorische Redewendungen sind selbstverständlicher Bestandteil unseres Sprachgebrauchs.

Menschliches
Denken ist meta-
phorisch strukturiert.

Klar als solche zu erkennende metaphorische Sprache wirkt durch ihre Bildlichkeit oft eindringlicher. Häufig sind Metaphern jedoch so sehr selbstverständlicher Bestandteil unserer Alltagssprache geworden, dass wir sie kaum noch als solche wahrnehmen. Als sogenannte verblasste Metaphern, z. B. in Begriffen wie „Tischbein“ oder „Türflügel“, sind sie impliziter Bestandteil unserer Alltagssprache. Der „Wolkenkratzer“ ist dagegen schon deutlicher als bildlich-poetische Übertragung zu erkennen, das „Datennetz“ befindet sich wiederum bereits „auf dem besten Weg“ zur verblassten Metapher.

Metaphern binden unsere bildliche Vorstellungskraft an den abstrakten Inhalt.

Hans Blumenberg geht in seiner Metaphorologie davon aus, dass wir nicht anders können als metaphorisch zu denken. Er unterscheidet zwischen die Sprache schmückenden und absoluten Metaphern. Absolute Metaphern sind für ihn konstitutive Bestandteile unseres Denkens, z. B. die Metapher des Lichts, die in der philosophischen Tradition immer wieder für Erkenntnis und Wahrheit Anwendung findet. Solche Metaphern erweitern das Spektrum der Sprache. Gerade in der Philosophie wird Denken häufig metaphorisch als Begrenzungen überwindende Bewegung gekennzeichnet. So träumte Hannah Arendt davon, „ohne Geländer“ zu denken.

Während für Aristoteles die Metapher eine Art schmückendes Beiwerk der Sprache ist und etwas benennt, das es eigentlich nicht gibt, steht für Blumenberg fest, dass wir gar nicht anders als metaphorisch sprechen können. Demnach wäre alles Metapher. Meiner Meinung nach ist die Metapher weit mehr als schmückendes Beiwerk und gleichzeitig bezweifle ich, dass wir ausschließlich metaphorisch sprechen können. Wäre Letzteres zutreffend, wäre die Metapher kein in der Sprache zu identifizierendes Merkmal mehr, sondern selbst Sprache. Für uns würde es deutlich schwieriger, wenn nicht sogar unmöglich, unser Wirklichkeitsverständnis mithilfe der Metapher zu reflektieren (Blumenberg 1988).

Metaphern im Kontext Beratung

Im Kontext Beratung ist die Wirkung von Metaphern zwar bedeutsamer als ihre Definition, ganz ohne Definitionen geht es aber auch hier nicht. Sie sind notwendig für ein gemeinsames Sprachverständnis und damit als Basis des Verständnisses überhaupt.

Hans Blumenberg definiert die Metapher als Störung: „Zunächst ist sie, in einen Text gegeben, eine Störung des Zusammenhanges, der Homogenität, die das Herunterlesen des Textes ermöglicht. Die Metapher blockiert die Flüssigkeit der Rezeption des Textes“ (Blumenberg 2007, S. 61). Wenn dies zutrifft, dann ist die Metapher die systemische Intervention schlechthin, denn systemische Beratung will irritieren, um Muster zu unterbrechen und die Voraussetzung für Veränderung zu schaffen.

In Veränderungsprozessen wird die Metapher damit zur kognitiven Strategie. Mit ihrer Hilfe kann die Angst vor Veränderung nicht nur bewältigt, sondern die Veränderung selbst kann auch gedacht werden. Die Metapher kann damit konstitutiv für die individuelle Zukunft sein. Sie formt einen mentalen Transitraum und regt Imagination an. Klient*innen denken mit ihrer Hilfe über das derzeit Gegebene hinaus und konstruieren, zunächst mental probierend, ihre mögliche neue Wirklichkeit. Spielerisch verführt die Metapher zum Über-sich-Hinausdenken. Veränderungsrelevantes Verstehen stellt sich nicht rein kognitiv ein, sondern ereignet sich im mentalen Visualisieren der Metapher. Immer dann, wenn es darum geht, tiefe Gefühle und archaische Erfahrungen zu artikulieren, verwenden Menschen Metaphern. Das, was sich kaum ins Wort bringen lässt, findet oft in einer Metapher seinen Ausdruck. Im Coaching bietet die Metapher ein handhabbares Gegenüber, mit dessen Hilfe sich – parallel zum übermächtigen Erleben – die erfahrene Komplexität der Welt reduzieren lässt.

Das, was sich kaum ins Wort bringen lässt, findet oft in einer Metapher seinen Ausdruck.

Sprache kann rational begründen und emotional bewegen. Die Metapher vermag beides in komprimierter Form. Sie ist Komplexität in Reduktion, denn „sie ist mehr als nur eine rhetorische Sprachfigur. In ihr kommen Wort und Bild, Begriffe und Geschichte gewordene emotionale wie körperliche Bewegung zusammen“ (Ullmann 2012, S. 15). Ullmann weist darauf hin, dass es sinnvoll ist, mit der Metapher in der Beratung nicht nur spielerisch, sondern auch skeptisch zu hantieren (ibid. S. 21).

Metaphern als Nährboden für Lösungen

Metaphern sind ambivalent – ein Phänomen, das wir im Coaching berücksichtigen müssen. Mithilfe von Metaphern können wir unbeschreibliche Emotionen ausdrücken und sie gegebenenfalls auch im Artikulieren bewältigen. Wir sind in der Lage, Neues gedanklich zu entwickeln und Zukunft gedanklich vorwegzunehmen. Aber: So, wie das Denken in Metaphern Denkprozesse flexibilisieren kann, kann es sie genauso erstarren lassen. Mit einer Metapher kann man Dinge ins Blickfeld rücken und man kann sie auch ignorieren. Indem die Metapher einen ganz bestimmten Fokus setzt, werden andere Perspektiven ausgeblendet.

Die Rigidität einer Metapher, die radikal einengt, kann auch ein Hinweis auf mangelnde Veränderungsbereitschaft desjenigen sein, der sie verwendet. Als Coach kommt uns hier die Aufgabe zu, den guten Grund für diese rigide Metapher zu würdigen und gleichzeitig die Coachees feinfühlig zu ermutigen, Bewegung im bisher starren Bild zuzulassen. Wenn Coach und Coachee sich in ihrem Verständnis einer Metapher (oder auch mehrerer Metaphern) treffen, können beide diese über mehrere Sitzungen hinweg kooperativ weiterentwickeln. Eine Veränderung wird zunächst auf metaphorischer Ebene verbalisiert, und wenn dies gelungen ist, kann auch die Veränderung jenes mentalen Konstrukts angestoßen werden, das der Metapher zugrunde liegt und bislang die Entwicklung des Coachee behindert.

Im Mittelpunkt meines hier dargestellten beraterischen Ansatzes steht das Phänomen der nahezu unbewusst artikulierten Metapher der Klient*innen. Hierbei konzentriere ich mich auf die Interventionsmöglichkeiten, die sich aus dem unmittelbaren kommunikativen Alltagssprachgebrauch der Coachees ergeben. Ihre scheinbar unwillkürlich verwendeten Metaphern nehme ich wörtlich und entwickle dann – als bewussten Prozess – ziieldienliche Metaphern mit ihnen. Mir geht es hier nicht um eine Betrachtung und Analyse der Metapher aus sprachwissenschaftlicher oder philosophischer Sicht, das erscheint mir nicht zielführend. Aufgrund meiner systemisch-konstruktivistischen Haltung richtet sich mein Blick vielmehr auf die Wirklichkeitskonstituierenden Auswirkungen der Nutzung von Metaphern im Coachingprozess. Komplexe Inhalte werden auf sinnlich nachvollziehbare Weise in prägnante Sprache gefasst. Damit reduziert die Metapher systemisch gesehen Komplexität, ohne den Reflexionsprozess zu simplifizieren. Gleichzeitig lassen sich Metaphern als „eine Form mentaler Repräsentation“ (Skirl & Schwarz-Friesel 2013, S. 8) verstehen. Sie drücken Konzepte aus, gravieren sie im Bewusstsein ein und ermöglichen gleichzeitig die Veränderung von Konzepten, die bisher Gültigkeit beansprucht haben.

Ein besonderer Faktor für die Wirksamkeit der Arbeit mit Metaphern ist, dass sich Klient*innen selbst intensiv am Lösungsprozess beteiligen und auf diese Weise das veränderte Bewusstsein nachhaltiger etablieren. Metaphern sind damit der Boden, auf den Klient*innen Lösungsideen säen können.

Ein besonderer Faktor für die Wirksamkeit der Arbeit mit Metaphern ist, dass sich Klient*innen selbst intensiv am Lösungsprozess beteiligen.

Bisher nicht Bekanntes bzw. Vertrautes wird mithilfe von Metaphern denkbar. Wenn man versucht, die Wirklichkeit in Metaphern abzubilden, deutet man sie bereits um. Metaphern stiften nicht nur Erkenntnis, sie stiften auch Sinn. Umberto Eco schreibt dazu: „Wer eine Metapher benutzt, möchte etwas aussagen, das jenseits der buchstäblichen Wahrheit liegt“ (1985, S. 32). Und Metaphern helfen uns, Erfahrungen, zumindest partiell, zu strukturieren (vgl. Lakoff & Johnson 2018, S. 182).

Wenn wir in der Entwicklungsbegleitung bei unseren Coachees Metaphern erkennen, die Statik vermitteln, dann besteht unsere Herausforderung darin, sie zu Metaphern dynamischer Strukturen weiterzuentwickeln und so neue Perspektiven auf bekannte Phänomene und die Wahrnehmung neuer Phänomene zu erleichtern. Indem man gängige Metaphern spielerisch hinterfragt, kommt „Bewegung ins Spiel.“ Gerade dann, wenn Metaphern nicht mehr als solche wahrgenommen werden, kann ihre erkenntnis- oder handlungsleitende Funktion genutzt werden. Außerdem mildern Metaphern die Gefahr, dass eine im Coaching vermittelte Botschaft als erhobener Zeigefinger aufgefasst wird und damit das Risiko, dass Coachees den Prozess als Bevormundung erleben.

Wenn sich im kontextuellen Spannungsfeld aus Klient*innenanliegen und Coachingprozess lebendige Metaphern entwickeln, ist dies ein ko-kreativer Prozess. Wenn durch einen treffenden metaphorischen Ausdruck plötzlich ein neuer, ver-rückter Blick auf das Anliegen möglich wird, irritiert das zunächst. Aber eine Veränderung in der Sicht der Welt zieht eine Veränderung des Verhaltens zu dieser Welt nach sich, zumal durch die Metapher meist neue Handlungsoptionen sichtbar werden.

Wenn laut Lakoff und Johnson (2018) Metaphern der Schlüssel zum Verstehen sind, dann schließen sie – metaphorisch gesprochen – das Tor zu dem Raum auf, in dem man es antrifft. Sie führen in neue Räume, in denen anderes Handeln zunächst denkbar und dann umsetzbar wird. Man durchschreitet also einen semantischen Möglichkeitsraum, von dem aus sich immer neue Türen öffnen.

Fazit

Metaphern haben wirklichkeitskonstituierenden Charakter, und darauf baut das Konzept des metaphernsensiblen Coachings auf. Mittels unserer Fantasie können wir uns innerlich Dinge vor Augen führen, die in der äußeren Welt noch nicht oder nicht mehr existieren. Was auf diese Weise für uns sichtbar wird, kann uns ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit vermitteln. Die visualisierten Produkte unserer Fantasie sind ein Ergebnis unseres Versuchs, sich einer als übermächtig erlebten Welt zu bemächtigen. Metaphern haben deshalb Ermächtigungscharakter.

Metaphern bringen etwas in Bewegung. Sie lösen Suchbewegungen aus! Aufgrund dieses Potenzials werden Metaphern zum entscheidenden Medium im Coaching. Sie unterstützen jeden Veränderungsprozess nachhaltig.

Metaphern lassen einen Fokus erkennen. Worauf dieser jeweils liegt, entscheidet darüber, in welcher Form die Metapher im Coaching veränderungsrelevant werden kann.

2.1.2 *Storytelling und narratives Denken*

Metaphern erzählen immer eine Geschichte. Und manchmal benötigen wir eine Geschichte, um metaphorische Blockaden aufzulösen. Dann verbinden wir eine unproduktive oder unproduktiv gewordene Metapher erzählerisch mit einem neuen Sprachbild. Durch Geschichten, die wir uns erzählen, geben wir unserem Erleben eine Struktur. Wir machen das, was wir erfahren, für uns handhabbar. Fantasie und Sinnstreben finden ihren Ausdruck in Geschichten. Im biografischen Erzählen suchen wir den roten Faden in unserem Leben; wir streben danach, unsere Erfahrungen in einen Sinnzusammenhang zu bringen.

Erst Geschichten lassen unsere Gespräche zu einer gelungenen Kommunikation werden. Sie transportieren nicht nur Fakten und Emotionen, sondern sie verleihen unserem Erleben Struktur. Doch sie vermögen weitaus mehr. Als mythologische Erzählungen geben sie Menschen eine mögliche Antwort auf ihre Fragen nach der Herkunft und dem Sinn ihrer Existenz. Die religiösen Geschichten aus der Bibel und dem Koran prägen das Wertesystem ganzer Kulturen. Gregor Adamczyk schreibt: „Eine gute Geschichte beleuchtet also Zusammenhänge und stiftet damit Sinn“ (2015, S. 27).

Erst Geschichten lassen unsere Gespräche zu einer gelungenen Kommunikation werden.

Wenn wir unsere Geschichten mit Leitmotiven, Symbolen und Metaphern gestalten, werden sie zum Storytelling. Gezieltes Storytelling kann – ebenso wie Metaphern

es können – die Komplexität der Welt reduzieren. Als Coach greife ich gerne darauf zurück, weil es ein Medium zur Reflexion und Analyse einer Situation sein kann. Im Storytelling lassen sich Erfahrungen in einen allgemeinen Kontext stellen. Es ermöglicht Identifikation mit anderen Perspektiven und ist deshalb vor allem beim Konfliktmanagement von großer Bedeutung. Insgesamt lässt sich feststellen: Storytelling stärkt die Veränderungsbereitschaft. „Die narrativen Geschichten, die Menschen sich erzählen, gestalten die Gegenwart ebenso wie die Zukunft“ (Neumann-Wirsig 2000, S. 24).

Veränderung ist anstrengend. Der Psychiater und Hirnforscher Daniel J. Siegel beschreibt in seinen Vorträgen, dass die erzählten Handlungen, die wir emotional durchleben, eine sichtbare Auswirkung auf die neuronale Vernetzung unseres Gehirns haben. Er kommt zu der Erkenntnis, dass Erzählmuster Denk- und Verhaltensmuster prägen und neu gestalten können. Dieses Neugestalten unserer Denk- und Verhaltensmuster nennt er „narrative Integration“.¹

In seinem Buch *Wie Werbung wirkt: Erkenntnisse des Neuromarketing* gibt Christian Scheier (2018) an, dass 95 % aller wahrgenommenen Informationen unbewusst verarbeitet und im emotionalen Erfahrungsgedächtnis abgespeichert werden. Storytelling bahnt den Weg zu diesen Kompetenzen und Ressourcen. Geschichten zu erzählen bedeutet: Wir haben die Möglichkeit, ihren Ausgang zu beeinflussen. Geschichten erlauben uns, an bekannte Muster anzuknüpfen und uns langsam erzählend aus ihnen herauszubewegen. So können wir uns neu erzählen.

Die Charaktere, als die sich Coachees in ihren Geschichten darstellen, sind nicht unbedingt Held*innen im klassischen Sinn. Sie sind Handelnde, die sich verändern und dazu lernen möchten und können. Im Bild der Heldenreise stellen mutige Held*innen sich den Anforderungen ihres Alltags, gehen ein Stück weit aus ihrer vertrauten Welt heraus und kehren gestärkt zurück. Im Storytelling wird es möglich, die passende Held*innenreise für die eigene Lebenssituation auszuwählen.

Wie wirksam Narrationen sein können, beschreibt Fritz Breithaupt, Professor für Germanistik und Kognitionswissenschaften an der *Indiana University* in Bloomington (USA): Als Kind hatten ihn in Museen vor allem die Nachstellungen längst ausgestorbener Tiere fasziniert. „Ich war im dauernden Dialog mit diesen Tieren, wenn ich mich vor sie stellte und sie anschaute. Wie beredt ihre Blicke waren. Jedes drang darauf, mir seine Geschichte zu erzählen ... Es war mir, als könnte ich die Geschichten dieser Tiere hören und sehen“ (Breithaupt 2022, S. 61). Am Beispiel seiner Kindheitserinnerungen möchte Breithaupt zeigen, „wie wir unser Leben in kleinen Erzählungen erinnern, erleben, planen und kommunizieren“ (ibid.). In

1 Ein Beispiel: ↗ <https://www.youtube.com/watch?v=2dmX6XBZ1GY> (abgerufen am 30.10.2022)