



NLP-Master- Arbeit

Thema: Geschichten und Metaphern im beruflichen Coaching – Wie gelingt ein wirkungsvoller Einsatz?

Name des Autors: Herr Malte Leight

Institut: Pfalz NLP Academy, Neustadt an der Weinstraße

NLP-Lehrtrainer: Herr Michael Löhlein

Inhaltsverzeichnis

1. Teil: Selbstreflexion – Werte, Vision und Nutzen.....	3
1.1. Begründung der Themenwahl	3
1.2. Persönliche Ziele und Vision.....	4
1.3. Nutzen für den Leser und die NLP - Community	4
2. Teil: Theoretische Grundlagen	5
2.1. Ziel und Aufbau der Arbeit.....	5
2.2. Die Tradition der Erzählkunst	6
2.3. Geschichten und Metaphern in der Coaching-Praxis	6
2.3.1. Zur Wirkung von Geschichten und Metaphern.....	6
2.3.2. Trance, Rapport und Suggestion	9
2.3.3. Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Wirksamkeit.....	9
2.3.4. Anwendung im Einzelcoaching	11
2.3.5. Arten von Metaphern und Geschichten.....	13
2.4. Geschichten, Metaphern und das NLP	14
2.5. Geschichten und Metaphern selbst erstellen – Ein Leitfaden	16
2.5.1. Das Fallbeispiel – Manuel und der Umgang mit Feedback	16
2.5.2. Verbindende Strategien	17
2.5.3. Isomorphismus und Wohlgeformtheit.....	17
2.5.4. Eine Metapher für Manuel	19
3. Anwendung in der Praxis.....	21
3.1. Fallbeispiele aus meiner beruflichen Praxis	21
3.1.1. Fallbeispiel I.....	21
3.1.2. Fallbeispiel II.....	22
3.1.3. Fallbeispiel III	23
3.2. Reflexion und Beantwortung der Fragestellung.....	24
3.3. Ausblick und Fazit.....	27
Literaturverzeichnis.....	28
Buchquellen.....	28
Internetquellen.....	28

Anhang	29
Der Mistkäfer (Beispiel einer therapeutischen Metapher).....	29
Göggock im Glück (Beispiel einer therapeutischen Metapher).....	29
Liebe (Beispiel einer therapeutischen Geschichte).....	30
An jenem Tag (Beispiel einer therapeutischen Geschichte).....	30
Der Konverter (Beispiel für eine Mischform aus Geschichte und Metapher).	31
Adlerküken (Metapher).....	31

1. Teil: Selbstreflexion – Werte, Vision und Nutzen

1.1. Begründung der Themenwahl

Das Thema meiner NLP-Master-Arbeit lautet: *Geschichten und Metaphern im beruflichen Coaching – Wie gelingt ein wirkungsvoller Einsatz?* Wie es zu dieser Themenwahl kam, beschreibe ich nachfolgend:

Seit Januar 2019 arbeite ich freiberuflich für einen Bildungsträger¹ als Berufscoach und führe dort Einzelcoachings durch. Der Bildungsträger bietet diese Einzelcoachings für arbeitssuchende Menschen an (daher nenne ich meine Tätigkeit Berufscoaching). Er kooperiert mit dem Jobcenter und bezieht von diesem seine Aufträge. Bereits nach einiger Zeit als Berufscoach für den Bildungsträger wurde mir bewusst, dass meine Tätigkeit wenig mit dem Coaching, wie ich es von meinen NLP-Seminaren kenne, zu tun hat. Tatsächlich ist die Tätigkeit stark von formalen Erfordernissen (Bewerbungen schreiben, einen Abschlussbericht anfertigen etc.) sowie dem Wunsch des Jobcenters, den Klienten erfolgreich in eine sozialversicherungspflichtige Arbeit zu vermitteln, geprägt.

Im Frühjahr 2019 las ich ein Buch, welches den Titel *Therapeutisches Erzählen*² trägt und beschreibt, wie Geschichten und Metaphern u.a. im Coaching wirksam eingesetzt werden können. Im Zusammenhang mit Coaching war mir diese Methode noch wenig vertraut. Da mich die Thematik von Beginn an faszinierte, fasste ich den Entschluss, Geschichten und Metaphern zum Teil meines Coaching-Stiles werden zu lassen. Ich war mir zunächst nicht sicher, ob diese Methode mit meiner Arbeit als Berufscoach vereinbar ist. Schnell erkannte ich jedoch, dass diese Vereinbarkeit besteht. Geschichten und Metaphern sind schließlich selten zeitaufwändig und lassen einen situativen und spontanen Umgang zu. Demnach war nicht zu erwarten, dass ich aufgrund ihres Einsatzes in zeitliche Engpässe geraten würde, welche wiederum die Arbeit an formalen Erfordernissen (z.B. dem Schreiben von Bewerbungen) erschwert hätten.

Weiterhin stellte ich fest, dass der Einsatz von Geschichten und Metaphern mit meinem von dem Bildungsträger erhaltenen Auftrag kompatibel ist. Man sagte mir im Vorstellungsgespräch, dass Therapie nicht mein Auftrag sei. Das schien mir verständlich, allerdings sind mir die teilweise schwer zu ziehenden Grenzen zwischen Therapie und

¹ Aus Gründen der Diskretion ist in dieser Arbeit von dem Bildungsträger die Rede.

² Autor des Buches ist Stefan Hammel. Der gesamte Titel lautet: Handbuch des therapeutischen Erzählens – Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision.

Coaching bewusst. Obgleich Geschichten und Metaphern häufig zu Therapiezwecken genutzt werden, war ich mir dennoch sicher, hier nicht in Verstrickungen bezüglich meines Auftrags zu kommen. Die therapeutische Wirksamkeit der Methode ist zwar unbestritten, allerdings kommt sie in einem spielerischen und freundlichen Gewand daher, so dass es schwierig wäre, mir sowohl von Klienten- als auch von Auftraggeber-Seite eine therapeutische Intention zu unterstellen. Die Vereinbarkeit von Geschichten und Metaphern als Methode mit meiner Tätigkeit als Berufscoach sowie mein großes Interesse waren schlussendlich ausschlaggebend für meine Themenwahl.

1.2. Persönliche Ziele und Vision

Ich verfolge mit dieser NLP-Master-Arbeit das Ziel, in Bezug auf die Thematik mein theoretisches Wissen zu vertiefen und meine praktischen Kompetenzen auszubauen. Meine Vision besteht darin, dass ich irgendwann in der Lage bin, Geschichten und Metaphern wie selbstverständlich aus dem Hut zu zaubern. Aus einer bewussten wäre dann eine unbewusste Kompetenz erwachsen. Geschichten und Metaphern sind fest in meinen Coaching-Stil integriert. Kreativität, Leichtigkeit und die Schönheit der Sprache prägen dann mein Coaching.

Meinen Klienten bei dem Bildungsträger möchte ich durch Geschichten und Metaphern etwas mit auf den Weg geben, das mit den formalen Erfordernissen (Schreiben von Bewerbungen, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche) zunächst nichts zu tun hat. Sehr häufig meine ich gewisse, wiederkehrende Muster im Erleben und Verhalten meiner Klienten zu erkennen, die den gewünschten Erfolg im Beruf unnötig erschweren. Mir ist bewusst, dass es zur Transformation dieser Muster häufig mehr bedürfte, als in dem eng gesteckten Rahmen der Jobcoachings leistbar wäre. Dennoch bin ich der Meinung, meinen Klienten Impulse geben zu können, die sie für sich wirksam nutzen können. Das zu tun, ist mir ein wichtiges Anliegen und zugleich Motivation für meine Arbeit als Berufscoach.

1.3. Nutzen für den Leser und die NLP - Community

Diese Arbeit soll ein umfassendes Werk über Geschichten und Metaphern im Coaching sein. Der Leser soll verstehen, weswegen diese Methode wirksam ist, wann es Sinn macht sie einzusetzen und wo ihre Grenzen sind. Des Weiteren soll diese Arbeit praktisch vermitteln, worauf bei der Ausgestaltung einer wirksamen Geschichte oder Metapher zu achten ist, sodass der Leser nach der Lektüre eigenständig Geschichten und Metaphern bilden kann. Anhand von Fallbeispielen aus meiner Tätigkeit als Berufscoach soll nachvollziehbar werden, wie Geschichten und Metaphern bei verschiedenen konkreten Anliegen bzw. Themen der

Klienten aussehen können. Eine Reflexion über meine persönlichen Erfahrungen soll dem Leser meinen Lernprozess aufzeigen. Diese Arbeit ist für Leser konzipiert, die mit NLP bereits vertraut sind. Fachbegriffe werden nicht extra erklärt³.

2. Teil: Theoretische Grundlagen

2.1. Ziel und Aufbau der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ergibt sich aus ihrem Titel. Ich möchte herausfinden, *wie* ich Geschichten und Metaphern wirkungsvoll für das Beruf coaching nutzen kann. Die Fragestellung ist bewusst offen gestellt. Es soll nicht um das *ob*, sondern um das *wie* gehen. Dieses *wie* soll die Kriterien herausarbeiten, die für einen wirksamen Einsatz von Geschichten und Metaphern im beruflichen Coaching erfüllt sein sollten. Mit Kriterien meine ich hier sowohl inhaltliche Aspekte (z.B. die Art einer Geschichte, die genaue Anwendung der Methode) und auch Aspekte des Coaching-Settings (z.B. Rapport, Persönlichkeit des Klienten, Dauer des Coachings etc.)

Diese Arbeit ist ab hier folgendermaßen aufgebaut: Zunächst wird in diesem zweiten Teil die Arbeit mit Geschichten und Metaphern als Methode in ihrer Entstehung und Tradition beschrieben. Ich erläutere, wann und wie die Methode wirkt und wann sie weniger erfolgsversprechend erscheint. Darauf folgt eine Verknüpfung zum NLP. Ich beschreibe, welche Rolle Geschichten und Metaphern im NLP spielen. Der theoretische Teil wird abgerundet durch einen Leitfaden, der erläutert, wie Geschichten und Metaphern ausgestaltet werden können.

Der dritte Teil beschreibt mein praktisches Arbeiten mit Geschichten und Metaphern in meiner Arbeit als Beruf coaching. Ich nenne drei Fallbeispiele, die wiederkehrende Thematiken meiner Klienten verdeutlichen. Für jede Thematik wird eine selbst entwickelte Geschichte oder Metapher dargeboten. Es folgt eine Reflexion, welche meine praktischen Erfahrungen mit der Methode in meiner Tätigkeit als Beruf coaching umfasst. Die Fragestellung wird auf Grundlage der bestehenden Theorie sowie meiner Erfahrungen beantwortet. Die gesamte Arbeit wird abgerundet durch einen persönlichen Ausblick.

³ Wer die Bedeutung ihm unbekannter Begriffe herausfinden möchte, dem empfehle ich NLPedia (Online Enzyklopädie für NLP).

2.2. Die Tradition der Erzählkunst

Das Erzählen von Geschichten, Metaphern, Gleichnissen, Märchen, Anekdoten etc. hat eine Tradition, die weitaus älter als die moderne Psychotherapie ist. Der Hypnotherapeut Stefan Hammel (2010) schreibt, dass es sich um eine Methode handelt, die sich seit Jahrtausenden über die Kulturgrenzen hinweg bewährt hat. Gordon (1996) führt aus, dass Metaphern als ein Mittel zur Lehre und zur Veränderung in die älteste und dunkelste Vergangenheit menschlicher Existenz zurückreichen. Früher gab es noch keine Psychotherapeuten. Es waren unter anderem Pfarrer, Propheten, Rabbiner, Zenmeister, heilkundige Frauen, Philosophen, Schamanen und Druiden, welche die Kunst des Erzählens beherrschten und nutzten, wenn sie um Rat gefragt wurden. Heilige Schriften wie die Bibel, der Koran oder die Thora sind voller Geschichten und Gleichnisse, die an Aktualität bis heute nichts verloren haben. Das bekannteste Beispiel aus der Antike ist sicherlich das Höhlengleichnis Platons.

Die inhaltliche Botschaft dieser Erzählkunst ist häufig offen gehalten. Anstatt eine klar definierte Antwort (Ratschläge) zu geben, sollen Suchprozesse angeregt, Impulse gegeben und somit vielfältige Lösungswege beim Zuhörer ermöglicht werden. Trotz ihrer langen Tradition spielt die Methode in der heutigen Therapie- und Beratungslandschaft eine eher untergeordnete Rolle. Dabei ist Therapie und Coaching ohne metaphorische Elemente nicht vorstellbar. So ist die Rede von inneren Landkarten, Persönlichkeitsanteilen, Zeitlinien, Steinen im Weg, dem inneren Kind, der Tiefe bestimmter Interventionen usw. Die Liste dieser metaphorischen Elemente ließe sich endlos weiterführen. Gordon (1996) schreibt passend, dass notwendigerweise alle psychotherapeutische Kommunikation metaphorisch ist und jede therapeutische Richtung eine Vielzahl solcher Metaphern benutzt.

2.3. Geschichten und Metaphern in der Coaching-Praxis

2.3.1. Zur Wirkung von Geschichten und Metaphern

Denken wir an unsere Kindheit zurück, dann fällt uns sicher eine Geschichte (aus einem Buch oder einem Film) ein, die uns in besonderer Erinnerung geblieben ist. Häufig gibt es in einer solchen Geschichte einen Charakter, dem wir einen besonderen Platz in uns geben. Nicht selten kommt es vor, dass dieser Charakter (z.B. ein menschlicher oder tierischer Held, der Protagonist einer Geschichte etc.) uns ein Stück auf unserem Weg oder gar unser gesamtes Leben begleitet. Geschieht dies, so spricht vieles dafür, dass wir uns mit diesem Charakter identifiziert haben. Das wiederum geschieht häufig dann, wenn wir unsere eigene *Lebensgeschichte* oder eigene Probleme in dieser Geschichte bewusst oder unbewusst

wiederfinden⁴. Die Geschichte zeigt demnach eine Analogie zu unserer eigenen Lebensgeschichte. Nicht selten hilft eine solche Geschichte gar dabei, unsere eigene Lebensgeschichte anders anzunehmen oder vielleicht sogar umzuschreiben und unsere Probleme lösen zu können (vielleicht auf die Art und Weise, wie es der Charakter in der Geschichte tat). In dem Fall hat die Geschichte eine therapeutische Wirkung⁵. Auch wenn wir uns mit zunehmendem Alter immer weniger Geschichten erzählen, behalten diese ihre Wirkkraft. Somit sind Geschichten und Metaphern für Coaching und Therapie mit Klienten aller Altersgruppen nutzbar.

Der Unterschied zwischen therapeutisch wirksamen Geschichten und Metaphern besteht darin, dass bei Metaphern viele Elemente aus einem anderen Kontext (z.B. aus der Tier- und Pflanzenwelt) in die eigene Lebenswelt übertragen werden, während bei einer Geschichte nur wenige Elemente, wie die handelnde Person, Raum und Zeit, ausgetauscht werden müssen. Bei einer Metapher liegt die Ähnlichkeit zur Situation des Klienten hauptsächlich auf der strukturellen Ebene. Es gibt oft keine inhaltliche Übereinstimmung. Geschichten haben die Tendenz, zusätzlich inhaltlich eine Ähnlichkeit aufzuweisen. Beispiele für Metaphern sind „Der Mistkäfer“ oder „Göggöck im Glück“ (siehe Anhang). „Liebe“ oder „An jenem Tag“ (siehe Anhang) sind Beispiele für Geschichten. Auch Mischformen aus einer Geschichte und einer Metapher sind möglich. Beispiel ist „Der Konverter“ (siehe Anhang).

Während das Reden über Probleme oftmals die erlebte Lähmung und Verstrickung mit ins Gespräch holt (Problemtrance), verleihen Geschichten und Metaphern dem Gespräch Leichtigkeit. Das Befassen mit Problemen und traumatischen Erlebnissen wird ersetzt durch die Beschäftigung mit einer stellvertretenden Geschichte, innerhalb der eine Lösung leichter zu finden ist (Lösungstrance). Geschichten und Metaphern können dabei die *Ja-aber* Muster des Klienten spielerisch umgehen. Die Therapie oder das Coaching kann auf diese Art sogar Spaß machen. Hammel (2010) beschreibt, dass Klienten nach einer metaphorischen Problembehandlung häufig zügig und zufrieden die Therapie beenden, nur ohne sich recht erklären zu können, wie es zur Auflösung ihrer Probleme kam. Auch für den Coach oder den Therapeuten ist die metaphorische Arbeit von einer gewissen Leichtigkeit geprägt. Empathische Coaches neigen häufig dazu, mit dem Erleben der Klienten von Angst, Wut oder

⁴ In Anlehnung an die Transaktionsanalyse nach Berne und ihrer Skript-Theorie, mehr zum Nachlesen: siehe Literaturverzeichnis (Internetquellen).

⁵ Nicht jede Geschichte hat eine therapeutische Wirkung. So gibt es literarische Geschichten, die nicht zwangsläufig therapeutisch wirksam sein müssen. Mehr zum Weiterlesen: Hammel (2010), S. 324 ff.

Leere in Resonanz zu gehen⁶. Die langfristige Identifikation mit diesem Erleben birgt sowohl für den Coaching-Prozess als auch für den Coach gewisse Risiken (Hammel, 2010). Die Arbeit mit Geschichten und Metaphern kann auch dem Coach eine für dessen Arbeit wichtige Leichtigkeit verschaffen.

Geschichten und Metaphern wirken auf das Unbewusste. Jeder Mensch nimmt die Welt über seine fünf Sinneskanäle (VAKOG) wahr. Auf alle sinnlichen Eindrücke reagiert er dabei mit der eigenen inneren Landkarte. Er versucht dabei, bewusst oder unbewusst, diese Eindrücke so zu repräsentieren, dass sie einen Sinn ergeben (Gordon, 1996). Klienten kommen in der Regel dann in ein Coaching, wenn bereits verschiedene Lösungsstrategien nicht den gewünschten Erfolg brachten. Wenn nun eine vom Coach dargebotene Geschichte eine strukturelle Analogie zum Problemerleben des Klienten aufweist, wird der Klient sie vermutlich bewusst oder unbewusst als relevant einordnen. Das wiederum kann zur Folge haben, dass sich der Klient in eine Suchhaltung begibt oder die in der Geschichte dargebotene Strategie für sich nutzt. In Bezug auf die Wirksamkeit von Geschichten und Metaphern kann immer nur von Wahrscheinlichkeit gesprochen werden. Wie die Autopoieseforschung zeigt, wird die Bedeutung einer Botschaft ohne Ausnahme vom Empfänger bestimmt⁷ (Schmidt, 2017). Dementsprechend bleibt die beste Metapher wirkungslos, wenn sich der Klient, aus welchen Gründen auch immer, ihrer Wirkung verschließt.

Bei Geschichten und Metaphern spielt die Struktur die entscheidende Rolle. Inhaltliche Aspekte sind sekundär. Wie allgemein in der therapeutischen Arbeit zielt auch diese Methode darauf, regelmäßig wiederkehrende Denk-, Verhaltens- und Beziehungsstrukturen (Muster) zu verändern. Die Differenzierung zwischen Inhalt und Struktur lässt sich im NLP gut anhand der Metaprogramme Konkret und Abstrakt erläutern. Inhalte im Coaching lassen sich sowohl konkret oder abstrakt darstellen. Wenn der Coach z.B. sagt „Ich wünsche mir, dass du dieses Verhalten veränderst“ ist es sehr konkret. Eine strukturell zu dem Anliegen des Klienten passende Metapher würde den gleichen Wunsch abstrakt darstellen.

⁶ Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, regelmäßig Supervision in Anspruch nehmen. Auch jede professionelle Coaching Ausbildung sollte Themen wie Abgrenzung, Umgang mit Fremdgefühlen behandeln.

⁷ Im NLP drückt sich der gleiche Inhalt über das Axiom aus, welches besagt, dass sich die Bedeutung der Kommunikation immer aus der Reaktion des Gegenübers ergibt und nicht aus der Absicht des Senders.

2.3.2. Trance, Rapport und Suggestion

Trance, Rapport und Suggestion können als die Grundkoordinaten der therapeutischen Hypnose bezeichnet werden. Für die Arbeit mit Geschichten und Metaphern sind sie sehr relevant. Schmidt (2017) bezeichnet Trance als Erlebnisprozesse, bei denen unwillkürliches Erleben („Es passiert ganz unwillkürlich“) gegenüber willkürlichem vorherrscht. Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf wenige äußere Reizquellen und eine damit einhergehende Fokussierung nach innen (z.B. auf erinnerte oder imaginativ konstruierte Wahrnehmungen). Geschichten und Metaphern erfordern keine formale Tranceinduktion. Sie sind auch ohne eine formale Tranceinduktion in hohem Maß Trance induzierend, da sie vom Zuhörer eine Fokussierung auf die erzählten Inhalte und auf innere Bilder erfordert. Bei diesem Prozess können beispielsweise die Identitäten von Zuhörer und dem Protagonist der Geschichte verschmelzen, was die Wirksamkeit der Methode verstärkt.

Eine Suggestion ist eine verbale oder nonverbale Botschaft, die darauf abzielt, Sicht- und Verhaltensweisen zu verändern. Suggestionen können behauptend (Suggestion per Deklaration), befehlend (Suggestion per Direktive) oder indirekt (Suggestion per Implikation) sein. Geschichten und Metaphern enthalten oft komplexe und vielschichtige Implikationen, die sich aus dem Abgleich der erzählten Inhalte mit dem Erleben des Klienten ergeben. Erzählt man beispielsweise einem Kind die Geschichte von dem „Adlerküken“ (siehe Anhang), wird sich das Kind vermutlich mit dem Tier identifizieren. Demnach ist es wahrscheinlich, dass es die Implikation akzeptiert, dass Küken groß werden und von zu Hause wegfliegen. Die Geschichte wird vermutlich bewirken, dass das Kind sich von seinen Eltern unabhängiger macht oder zumindest prüft, wie es wäre, sich unabhängiger zu machen (Hammel, 2010). Geschichten und Metaphern lösen beim Zuhörer viele persönliche Assoziationsketten aus. Laut Erickson und Rossi (2016) sind solche Assoziationsketten vor allem dann wirksam, wenn sie beim Klienten latente Potenziale wecken.

2.3.3. Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Wirksamkeit

Die Einsatzmöglichkeiten von Geschichten und Metaphern sind groß. Sie werden nicht nur im Coaching, sondern beispielsweise auch in der Psychotherapie, der Mediation, der Supervision, der Lehre oder der Heilkunde verwendet. In der Hypnotherapie werden sie etwa zur Schmerzreduktion, als Behandlung gegen Neurodermitis, zur Senkung des Blutdrucks, bei Tinnitus und weiteren psychosomatischen Befunden eingesetzt. Bei psychosomatischen Befunden sind sie häufig wirksam, weil der Körper seine Selbstheilung nicht optimal nutzt, z.B. aufgrund von Überzeugungen (Glaubenssätzen), die eine Heilung behindern. Geschichten

und Metaphern können Einfluss auf Angst- und Zwangsprobleme, auf Tics und Stottern nehmen. Bei der Arbeit mit süchtigen Menschen können sie ebenso wirksam sein wie in der Paartherapie oder im Gespräch mit Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsenwerden (Hammel, 2010).

Trotz dieser weit gefächerten Einsatzmöglichkeiten hat die Methode Grenzen. Hier könnte das Motto gelten: Das Wissen um die eigenen Stärken ist immer ein Wissen um die eigenen Schwächen. Zur Verdeutlichung der Grenzen beziehe ich mich auf Stresius et.al. (2013), die in ihrem Buch *NLP und das Familienstellen* drei Klassen von Störungen unterscheiden: Auf individuellen Traumata (zumeist aus der frühen Kindheit) basierende Störungen; auf einer unzureichenden Nutzung der Repräsentationssysteme (unangemessene Strategien und Submodalitäten) beruhende Störungen; Störungen mit systemischem Ursprung. Geschichten und Metaphern können in allen der drei Klassen wirkungsvoll angewendet werden. Jedoch kann die Methode bei jeder Klasse auch an Grenzen gelangen.

Bei starken Traumatisierungen kann es schwer sein, über eine Metapher Veränderungen zu erzielen. Hypnose ist bei der Arbeit mit starken Traumatisierungen umstritten, da sie Traumatisierungen unter Umständen sogar reaktivieren kann. Bis zu einer gewissen Tiefe der Traumatisierung kann eine Metapher jedoch wirkungsvoll eingesetzt werden. Die Anwendbarkeit von Metaphern bei Störungen, die auf einer unzureichenden Nutzung der Repräsentationssysteme (unangemessene Strategien und Submodalitäten) erscheint gut möglich. Hierbei beziehe ich mich vor allem auf Gordon (1996), der in seinem Buch *Therapeutische Metaphern* beispielhaft darlegt, wie Metaphern für diese Klasse von Störungen ausgestaltet werden können. Bei systemischen Störungen können Metaphern wirkungsvoll sein, wenn es zum Beispiel um die Ablösung von den Eltern oder von einem Elternteil geht⁸. Auch eine bewusst gemachte Triangulierung kann beispielsweise durch eine Metapher wirkungsvoll begleitet werden. Bei der Arbeit mit Fremdgefühlen kann eine Metapher beispielsweise eingesetzt werden, wenn der Klient für den tatsächlichen Ablösungsschritt seelisch noch nicht bereit ist. So könnte der Therapeut beispielsweise eine Geschichte darbieten, in welcher der Protagonist nachts träumt, wie er sich aller Last entledigt und alles nicht Eigene zurückgibt. Weiter könnte die Geschichte so verlaufen, dass das Umfeld des Protagonisten die Veränderungen gleich am nächsten Tag bemerkt und entsprechend würdigt. Es gibt jedoch auch systemische Verstrickungen, bei denen die Darbietung einer Metapher wenig erfolgsversprechend ist. Ein Beispiel wäre die Auflösung

⁸ Hier könnte man als Therapeut beispielsweise die Metapher „Adlerküken“ (siehe Anhang) darbieten.

eines blinden Ausgleichs auf der Ebene der Großeltern oder Urgroßeltern, für die es beispielsweise einer Intervention wie dem Familienstellen bedürfte.

2.3.4. Anwendung im Einzelcoaching

Hammel (2010) betrachtet die Intervention des Geschichtenerzählens sowie andere Suggestivverfahren als ergänzende Elemente zu anderen Behandlungsformen. Es ist demnach nicht notwendig, ganze Sitzungen damit zu verbringen, Geschichten und Metaphern darzubieten. Sicherlich ist das möglich, allerdings nicht zwangsläufig zielführend. Da die Methode in ihrer Wirksamkeit auch Grenzen hat, macht es Sinn, sie mit anderen Methoden (beispielsweise aus der Systemik) zu kombinieren. Geschichten und Metaphern können zu jedem Zeitpunkt in ein Coaching eingebaut werden. Je nach Art der Geschichte und Verlauf des Coachings bietet sich ein anderer Zeitpunkt an. Wie der Coach die Geschichte darbietet, bleibt ihm selbst überlassen. Sicherlich ist es von Vorteil, verschiedene Geschichten auswendig parat zu haben, so dass der Einsatz möglichst spielerisch wirkt. Der Coach kann Geschichten aber auch vorlesen, um so Sicherheit mit der Methode zu gewinnen. Ein erfahrener Coach kann auch während des Gesprächs mit dem Klienten sich beispielsweise Notizen machen, und auf deren Grundlage eine Geschichte erfinden.

Die Arbeit mit Framings ist bei der Methode ebenfalls relevant. Hammel (2010) meint, dass ein entsprechendes Pre-Framing insbesondere bei Klienten, die einen ernsthaft und seriös auftretenden Therapeuten verlangen, wichtig ist. Der Therapeut weist etwa darauf hin, dass einige Freunde ihn für etwas verrückt hielten, weil ihm immer wieder so seltsame Assoziationen kämen. Aber da sie den Klienten oft halfen, mache er eben damit weiter. Selbst behauptete Verrücktheit kann so als wirksames Pre-Framing dienen.

Eine entscheidende Frage ist, was auf das Erzählen einer Geschichte oder Metapher folgt. Hammel (2010) meint, dass das Erklären einer Geschichte von Seiten des Therapeuten wenig elegant ist. Vielmehr raube das Erklären der Geschichte dem Klienten die Möglichkeit, diese individuell zu interpretieren und für sich zu nutzen. Des Weiteren meint Hammel, dass die Erklärung einer Geschichte leicht defensiv wirkt, als ob das Einstreuen einer Geschichte der Rechtfertigung bedürfte. Sofern eine Geschichte für den Klienten relevant ist, wird er die Bedeutung intuitiv erfassen. Wenn das nicht der Fall ist, wird eine Geschichte durch eine Erklärung nicht bedeutungsvoller. Sicherlich ist es auch möglich, dass der Therapeut die dargebotene Geschichte kommentiert und vielleicht sogar eine Erklärung darbietet. Das Buch *„Komm ich erzähle dir eine Geschichte“* des argentinischen Psychiaters und Gestalttherapeuten Jorge Bucay (1999) handelt von einem fiktiven Therapeut-Klienten-

System, in welchem der Therapeut dem Klienten in jeder Sitzung, passend zu dessen Anliegen, eine Geschichte erzählt. Der Therapeut lässt die Geschichte zumeist unkommentiert wirken. An manchen Stellen ergänzt der Therapeut jedoch die Geschichte mit Erklärungen oder verweist auf den Zusammenhang zum Erleben des Klienten.

Woher bezieht ein Coach oder Therapeut die Geschichten und Metaphern, die er seinen Klienten anbietet? Hier bestehen verschiedene, ganz unterschiedliche Möglichkeiten. Laut Hammel (2010) lassen sich hier schriftliche sowie mündliche Quellen, Filme oder andere Medien, die Intuition und der eigene Erfindergeist sowie das eigene Leben als Quelle nutzen. Wer mit offenen Sinneskanälen durch die Welt geht, wird sicherlich ständig Geschichten und Metaphern aufgreifen, die eine therapeutische Wirkung erzielen können. Im NLP gibt es einen Leitfaden zur Konstruktion von Metaphern. Mit diesem Leitfaden erste Erfahrungen zu sammeln, erhöht langfristig die Kompetenz, intuitiv Metaphern entwickeln zu können. Milton Erickson konstruierte seine Metaphern auch basierend auf einem mehrseitigen Fragebogen, welchen jeder seiner Klienten ausfüllte. Die Metaphern schrieb er dann vor Beginn einer Sitzung nieder.

Bezüglich der Verwendung selbst erlebter Geschichten gibt es unterschiedliche Meinungen, ob diese als selbst erlebt bezeichnet dargeboten werden sollen oder nicht. Hammel (2010) meint, dass es durchaus den Rapport stärken kann, wenn beim Erzählen deutlich wird, dass Therapeut und Klient ähnliche Lebenserfahrungen haben. Des Weiteren werde hierdurch auch das Machtgefälle zwischen Therapeut und Klient geringer und eine Interaktion auf Augenhöhe hergestellt, so Hammel (2010). Wenn selbst erlebte Geschichten als selbst erlebt formuliert werden, kann dies meines Erachtens die Auswirkung haben, dass der Klient den Therapeuten idealisiert und sich selbst abwertet. Der Klient könnte sich im Vergleich zum Therapeuten selbst abwerten, da ihm bisher etwas nicht gelang, was dem Therapeuten bereits glückte. Ob das geschieht, hängt auch davon ab, wie eine selbst erlebte Geschichte geframt wird. Statt eine Geschichte als reine *Erfolgsstory* zu verpacken, könnte der Therapeut beim Erzählen den Fokus darauf lenken, wie er zu einer wichtigen *Einsicht* gelangte oder wie ihn etwas *geläutert* hat. Es bietet sich auch an, selbsterlebte Geschichten in der dritten Form, z.B. als solche eines imaginären Freundes, darzubieten. Milton Erickson erzählte häufig sogenannte „*My friend John – Stories*“, wobei er verschiedene Geschichten so darbot, als seien sie seinem Freund John passiert. Wann eine Geschichte als selbst erlebt erzählt werden sollte und wann nicht, hängt sicher auch vom Kontext (Rapport, Persönlichkeit des Klienten, Stadium des Coachings etc.) ab.

2.3.5. Arten von Metaphern und Geschichten

Bei Geschichten und Metaphern gibt es verschiedene Arten. Ihnen gemein ist, dass sie eine therapeutisch sinnvolle Veränderung suggerieren. Eine Kategorisierung im NLP unterscheidet zwischen Heilungs-, Referenz-, Zustands-, Verhaltens-, Pacing-, Lösungs- und Glaubenssatzmetaphern. Hammel (2010) verwendet eine Kategorisierung, in die man Geschichten und Metaphern gemäß ihrer therapeutischen Verwendung einordnen kann. Er unterscheidet zwischen Positiv-, Negativ- und Suchmodellen. Viele Geschichten und Metaphern sind nicht eindeutig einem der drei Typen zuordenbar. Mischformen sind möglich.

Positivmodelle erzeugen in der Regel eine innere Übereinstimmung. Die meisten Geschichten und Metaphern gehören dieser Art an. Sie zeigen ein ziieldienliches Erleben und Verhalten in der stress- und blockadefreien Welt der Fantasie. Das erlaubt das unbelastete Durchspielen dieser Möglichkeiten im Unbewussten. Ein Positivmodell⁹ einer Geschichte ist „Ansteckungsgefahr“:

Neulich war ich bei der Familie meiner Schwester zu Besuch. Gleich zu Beginn habe ich aus einem Wasserglas getrunken, das vor mir stand. „Hast du daraus getrunken?“ fragte meine Schwester. „Das Glas gehört Luise. Sie ist sehr ansteckend“. Ich beugte mich über das Glas und schleuderte die Worte hinein: „Passt auf, dass ihr euch nicht mit Malte ansteckt!“. Dann trank ich das Glas aus. Mehr passierte nicht. Mir jedenfalls nicht¹⁰.

Negativmodelle zielen darauf ab, Abwehr und Vermeidung gegen das gezeigte Verhalten zu erzeugen. Literarisch sind sie etwa als Tragödien bekannt. Sie zeigen, wohin sich etwas keinesfalls entwickeln darf und was daher zu vermeiden ist. Ihre Botschaft gleicht einem Signal für die Vermeidung¹¹ aller assoziierbaren Situationen. Ein Negativmodell einer Geschichte ist „Vertane Zeit“:

„Ich habe so viel falsch gemacht. Jahre meines Lebens habe ich sinnlos vertan“ seufzte sie. Mit diesen Worten vertat sie die nächsten Jahre¹².

⁹ Die Geschichte kann als ein Positivmodell gesehen werden, da sie das Problemerkennen vom Körper in das Glas externalisiert und eine Anweisung an das Immunsystem impliziert, von einer Haltung der Defensive in eine Offensivhaltung überzugehen.

¹⁰ Hammel (2010); S. 56

¹¹ Negativmodell von Geschichten und Metaphern haben häufig etwas Warnendes.

¹² Hammel (2010); S.152

Während Zuhörer auf Positivmodelle spontan mit „Ja“ und auf Negativmodelle mit „Nein“ reagieren, so ist die Resonanz auf ein Suchmodell schwierig voraus zu sehen. Dem Zuhörer fällt es für gewöhnlich schwer, die Relevanz der Geschichte für sein Leben zu beurteilen. Häufige Reaktionen sind Ratlosigkeit, Verwirrung oder Verblüffung. Der Zuhörer entwickelt dementsprechend eine Such- und Fragehaltung und versucht die Geschichte für sich einzuordnen bzw. das Rätsel der Geschichte zu lösen (Hammel, 2010). Die Metapher „Die Brille“ ist ein Beispiel für ein Suchmodell:

„Heute Nacht hatte ich einen Traum. Mein linker Brillenflügel war verbogen und ich wollte ihn reparieren, damit die Brille wieder gut sitzt. Ich habe ihn zweimal hin und her gebogen – und dann war er ab. Reparieren ließ sich das nicht mehr. Was tun? Ich habe die Brille angezogen in der Hoffnung, dass sie noch einigermaßen sitzt. Aber sie hing mir schräg auf dem Gesicht. Der Blick durch die Gläser war total verzerrt und man musste die Brille ständig festhalten. Der Optiker hat sonntags zu. Was ist in einem solchen Fall die beste Lösung? Ich dachte nach. Da fiel mir ein: Ich habe mir vor einem halben Jahr die Augen gegen Kurzsichtigkeit lasern lassen. Warum trage ich diese doofe Brille überhaupt noch? Und ging ohne Brille weiter“¹³.

2.4. Geschichten, Metaphern und das NLP

Die Arbeit mit Geschichten und Metaphern ist eine Methode der Hypnotherapie. Die Hypnotherapie hat das NLP stark geprägt. Der Psychiater Milton Erickson, der den NLP-Gründern als Vorbild für ihr Milton-Modell galt, nutzte unter anderem Geschichten und Metaphern in seiner Arbeit. Der Pionier der modernen Hypnotherapie verwendete in seinen späteren Jahren nur noch selten formale Hypnosestrategien, sondern erzählte und inszenierte für seine Klienten vor allem Geschichten (Hammel, 2010). Das bekannteste Beispiel aus der Arbeit Ericksons ist, wie er einem an Krebs erkrankten, ehemaligen Gärtner eine Metapher über Tomatenpflanzen erzählt. Die Behandlung bei Erickson sorgte bei dem Klienten für ein deutliches Nachlassen der empfundenen Schmerzen¹⁴. Nachfolgend die Metapher:

Während ich nun rede und mich wohlfühle dabei, wünsche ich mir, dass du mir zuhörst und dich wohlfühlst, wenn ich dir etwas über eine Tomatenpflanze erzähle. Es ist etwas komisch, darüber zu reden. Es macht einen neugierig. Warum soll man über eine

¹³ Hammel (2010); S. 42

¹⁴ Anmerkung: Es ist schwierig, die Schmerzreduktion beim Patienten unmittelbar auf die Metapher zurückzuführen. Allerdings hat sie vermutlich bestimmte unbewusste Assoziationsmuster und Reaktionstendenzen aktiviert. Mehr zum Weiterlesen in *Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind* in uns, S. 35 ff.

Tomatenpflanze reden? Man steckt einen Tomatensamen in die Erde. Man kann die Hoffnung haben, dass er zu einer Tomatenpflanze wird, die mit ihren Früchten Zufriedenheit schenken wird. Die Saat saugt das Wasser auf, was nicht sehr schwer ist aufgrund des Regens, der Frieden und Wohlbefinden bringt und die Freude des Wachsens für Blumen und Tomaten... Oh ja, Joe, ich bin auf einer Farm aufgewachsen, ich glaube, dass ein Tomatensamen eine wunderbare Sache ist; denk, Joe, denk, dass in diesem kleinen Saatkorn so ruhig, so friedlich eine schöne Pflanze schläft, die wachsen und so interessante Blätter und Zweige haben wird. Die Blätter, die Zweige sehen so schön aus, diese schönen, satten Farben, du kannst dich beim Anblick eines Tomatensamens richtig glücklich fühlen, wenn du an die wundervolle Pflanze denkst, die er enthält, die schläft, sich ausruht und wohlfühlt, Joe¹⁵.

Bei der Arbeit mit Geschichten und Metaphern handelt es sich, wie bei den meisten NLP Interventionen, um eine ziel-, lösungs- und ressourcenorientierte Methode. Die Methode ist ganz im Sinne des NLP für die Kurzzeittherapie konzipiert. Die Arbeit mit Geschichten und Metaphern orientiert sich, wie im NLP üblich, an der Struktur und nicht an den Inhalten. Bei erfolgreicher Anwendung kann die Methode ein Programmieren ganz im Sinne des NLP bewirken. Dieses Programmieren findet statt, wenn beispielsweise eine Geschichte dem Klienten dazu verhilft, eine bisherige Strategie gegen eine neue ziieldienlichere Strategie auszutauschen.

Das wissenschaftliche Fundament der Methode bildet, genau wie beim NLP, der Konstruktivismus. Getreu der NLP-Vorannahme „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ arbeitet die Methode mit Wirklichkeitskonstruktionen der Klienten. Weitere aus dem NLP bekannte Elemente wie die Arbeit mit Submodalitäten, Repräsentationssystemen, Reframing und Ankern sind fester Bestandteil der Methode (Gordon, 1996). Die Arbeit mit Geschichten und Metaphern ist bisher nicht im Zusammenhang mit den logischen Ebenen der Veränderung erörtert worden. Ich behaupte, dass Geschichten und Metaphern auf allen logischen Ebenen angesiedelt sein können. So gibt es beispielsweise Verhaltensmetaphern, Lösungsmetaphern und Glaubenssatzmetaphern. Eine Metapher kann sicherlich auch die Ebene der Identität oder der Zugehörigkeit, Vision und Mission beinhalten. Die verfügbare Literatur, insbesondere Gordon (1996), verdeutlicht, dass Geschichten und Metaphern häufig die Ebene der

¹⁵ Entnommen aus: Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns (siehe Literaturverzeichnis), S. 35

Fähigkeiten (bzw. Fähigkeiten, Strategien und Submodalitäten¹⁶) ansprechen. Das hängt sicher damit zusammen, dass Fähigkeiten im Sinne des NLPs internale Strategien beinhalten und Metaphern häufig das Nutzen ziieldienlicher Strategien suggerieren.

2.5. Geschichten und Metaphern selbst erstellen – Ein Leitfaden

Nun stellt sich die Frage, wie Geschichten und Metaphern erstellt werden können und was bei ihrer Ausgestaltung wichtig ist. Das Buch „*Therapeutische Metaphern*“ (Gordon, 1996) nennt hier wichtige Aspekte. Die im Buch dargebotenen Beispielmetaphern sind gemäß der Kategorisierung Hammels (2010) zumeist Positivmodelle. Ich ordne sie außerdem der Kategorie der Lösungsmetaphern zu. Meiner Meinung nach ist es sinnvoll, zunächst praktische Erfahrungen mit der Erstellung von Positivmodellen bzw. Lösungsmetaphern zu sammeln. Mit zunehmender Erfahrung fällt auch die Ausgestaltung von Negativ- und Suchmodellen leichter. Nachfolgend erkläre ich, wie Positivmodelle bzw. Lösungsmetaphern und -geschichten ausgestaltet werden können. Dabei orientiere ich mich durchgängig an einem Fallbeispiel meiner Coaching-Tätigkeit. Ich nenne für die Ausgestaltung folgende relevante Aspekte: Verbindende Strategie, Isomorphismus und Wohlgeformtheit sowie Symbolsprache. Hierbei orientiere ich mich weitgehend an Gordon (1996).

2.5.1. Das Fallbeispiel – Manuel und der Umgang mit Feedback

Einer meiner Klienten (nachfolgend Manuel¹⁷ genannt) hatte die Schwierigkeit, dass er im beruflichen Kontext schnell wütend wurde, wenn seine Arbeit korrigiert wurde oder man ihm sagte, was er anders zu tun habe. Er nahm dies sehr persönlich und bezog das Feedback schnell auf die eigene Person. Sein letztes Arbeitsverhältnis endete auf die Art, dass er, nachdem er ein in seinen Augen nicht gerechtfertigtes Feedback von einem Vorgesetzten erhalten hatte, um die Auflösung seines Arbeitsvertrages bat. Manuel führte weiter aus, dass es in vorherigen Arbeitsverhältnissen ähnliche Situationen gegeben habe. Er definierte das Ziel, gelassener bleiben und mit Kritik sachlicher umgehen zu können. Hieraus ergab sich mein Arbeitsauftrag.

Ich möchte an diesem Punkt anmerken, dass ein solcher Arbeitsauftrag das Arbeiten mit verschiedenen Methoden (z.B. aus dem Bereich NLP, der Systemischen Beratung) zulässt. Hier eine Geschichte oder Metapher darzubieten ist eine von vielen möglichen Interventionen, die wiederum mit anderen Methoden kombiniert werden kann (vgl. Hammel, 2010).

¹⁶ Die Ebene der Fähigkeiten umfasst laut nlportal.org auch die Ebene der Strategien und der Submodalitäten. Fähigkeiten werden hier internale Strategien genannt, d.h. ein spezifisches inneres Verhalten, welches ein spezifisches äußeres Verhalten ermöglicht.

¹⁷ Name geändert

2.5.2. Verbindende Strategien

Ein Coaching beginnt in der Regel damit, dass ein Klient sein Problem schildert. Der Coach beginnt mit der Auftragsklärung und erarbeitet mit dem Klienten ein Ziel. Das Problem kann als der Ist-Zustand und das Ziel als der Soll-Zustand bezeichnet werden. Klienten haben in der Regel verschiedene Strategien (Lösungsstrategien) ausprobiert, um vom Ist- zum Soll-Zustand zu gelangen. Da der Klient ein Coaching aufsucht, ist davon auszugehen, dass die bisherigen Strategien nicht den gewünschten Erfolg brachten.

Das Problem, die Strategie und das Ziel spielen bei der Ausgestaltung von Geschichten und Metaphern eine wichtige Rolle. Gordon (1996) spricht in dem Zusammenhang von *verbindenden Strategien*, die vom Problem zum angestrebten Ziel führen. Die erfolgreichste Strategie ist laut Gordon die, auf die der Klient direkt oder indirekt selbst hinweist. Indem der Klient die Details seines bisherigen Scheiterns (d.h. er beschreibt wo er feststeckt, auf welche Weise sein Modell begrenzt ist) schildert, beschreibt er auch implizit, was zu tun ist, damit das Ziel erreicht wird. Eine weitere Möglichkeit, um Informationen für eine erfolgreiche Strategie zu bekommen, bieten lösungsfokussierende Fragen. Eine solche Frage könnte lauten: „*Was bräuchten Sie, um...(in solchen Situationen ruhig und sachlich bleiben zu können?)* oder „*Was hindert Sie noch daran...(ihrem Chef zu vermitteln, dass Sie Feedback annehmen können?)*. Auf diese Arten wird eine *verbindende Strategie* entwickelt, die vom Problem zum angestrebten Ziel führt. Diese *verbindende Strategie* baut der Coach in seine Metapher ein. In Bezug auf das Fallbeispiel könnte das folgendermaßen aussehen:

<i>Problem</i>	<i>Verbindende Strategie</i>	<i>Angestrebtes Ziel</i>
Der Klient wird schnell wütend, wenn er Feedback erhält, das er als nicht gerechtfertigt ansieht.	Der Klient gibt seinen Vorgesetzten das Gefühl, dass ihr Feedback willkommen ist. Er nimmt das Feedback nicht persönlich.	Der Klient möchte gelassen bleiben und mit Feedback sachlich umgehen können.

2.5.3. Isomorphismus und Wohlgeformtheit

Das grundlegende Charakteristikum einer therapeutischen Metapher ist der Isomorphismus. Eine Metapher ist isomorph, wenn die in ihr auftretenden Personen und Ereignisse den Personen und Ereignissen, die für das Problemlernen des Klienten relevant sind, strukturell entsprechen (*isomorph* sind). Daher wird jede am Problem des Klienten beteiligte Person in der Rollenverteilung der Charaktere in der Metapher repräsentiert. Wichtig ist hierbei, dass die Charaktere der Metapher in strukturell ähnlicher Art und Weise wie die am Problem des

Klienten signifikant beteiligten Personen zueinander stehen. Aus welchem Kontext (Menschen-, Tier-, Fantasiewelt etc.) die Charaktere entstammen, spielt keine Rolle. Die Beziehungsstrukturen in der Metapher müssen den tatsächlichen Beziehungsstrukturen möglichst genau entsprechen. Auf ähnliche Weise werden auch die Parameter des Problems und die darin enthaltenen Prozesse repräsentiert. Auch diese Repräsentationen sind den Parametern des tatsächlichen Problems nicht gleich, sondern strukturell sehr ähnlich. Damit ein Klient eine Metapher als stimmige Repräsentation seines Anliegens erkennt, müssen die Beziehungen und die Abfolge der tatsächlichen Situation beibehalten werden.

In Bezug auf die Ziele des Klienten ist deren Wohlgeformtheit besonders wichtig. Gordon (1996) zufolge erwarten Klienten häufig vom Therapeuten, dass dieser beispielsweise „*die Woche länger macht*“ oder dafür sorgt „*dass er endlich begreift, dass ich seine wahre Liebe bin*“. Solche therapeutischen Ziele sind nicht unbedingt unmöglich. Werden sie jedoch erreicht, so sind wahrscheinlich die Veränderungen, die der Klient durchgemacht hat, hierfür ursächlich. Eine wichtige Voraussetzung für wirksame Metaphern und Geschichten ist daher die Wohlgeformtheit der Ziele des Klienten. Die angestrebten Veränderungen müssen in der Kontrolle des Klienten liegen. Gordon (1996) karikiert an folgender Geschichte, welche Auswirkungen die Arbeit mit einem nicht wohlgeformten Ziel haben kann:

Eine Frau hatte knapp ihr Flugzeug verpasst, welches jetzt bereits in der Luft war. Aufgebracht ging sie zum Schalter und schrie, dass sie mit dem bereits abgehobenen Flugzeug fliegen müsse, und verlangte, das Flugzeug zurückzuholen. In der Hoffnung, sie zu besänftigen, sagte der Sachbearbeiter, er würde sehen, was er tun könne. Die Frau war erstmal zufrieden. Offensichtlich log der Sachbearbeiter, um die Frau zu beruhigen. Ein paar Minuten später kam er zurück und teilte der Frau sein Bedauern mit, versicherte ihr, dass es nicht möglich wäre, das Flugzeug zurückzuholen. Er bot ihr seine Hilfe an, ein anderes Flugzeug zu arrangieren und bekam dann mit ihrer Handtasche eins über den Kopf.

Als Kontext für die Metapher des Fallbeispiels (Manuel und der Umgang mit Feedback) habe ich die Tierwelt gewählt. In Bezug auf das Fallbeispiel sieht der Isomorphismus folgendermaßen aus:

	<u>Situation</u>		<u>Metapher</u>	
Signifikante Personen	Klient	- wird zu	einem Adler	Charaktere der Geschichte
	Die Vorgesetzten des Klienten	- werden zu	verschiedenen Tieren	
	Die Mitarbeiter des Klienten	- werden zu	verschiedenen Tieren	
Verlauf des Problems	Vorkommnis 1	- wird zu	Ereignis 1	Struktur der Geschichte
	Vorkommnis 2	- wird zu	Ereignis 2	
	Vorkommnis 3	- wird zu	Ereignis 3	

2.5.4. Eine Metapher für Manuel

Ich habe für das Fallbeispiel von Manuel (Abschnitt 2.5.1.) eine Metapher ausgestaltet. Die Metapher lautet „Der Adler, der über den Dingen schwebt“ und geht folgendermaßen:

Es war einmal ein Adler. Dieser Adler arbeitete mit vielen anderen, verschiedenen Tieren zusammen. Die Arbeit bestand darin, Früchte und Nüsse zu schälen und zu verarbeiten. Der Adler machte diese Arbeit schon sehr lange und beherrschte sie entsprechend gut. Der Adler ging an sich gerne zur Arbeit, wäre da nicht sein neuer Vorgesetzter, der Affe. Der Affe hatte die Aufgabe, die Arbeit der anderen Tiere zu kontrollieren. So tat er es auch mit dem Adler, was diesem gar nicht gefiel. Als der Adler an einem gewöhnlichen Arbeitstag mal wieder vom Affen zu hören bekam, dass er seine Arbeit anders machen sollte, wurde er sehr sauer. Er fuhr seine scharfen Krallen aus und fuchtelte wild mit diesen vor dem Affen herum. Der Adler sagte zum Affen: „Das brauche ich mir nicht bieten zu lassen. Ich höre jetzt auf, hier zu arbeiten“.

Schon am nächsten Tag hatte der Adler eine neue ähnliche Arbeit gefunden. Dieses Mal war ein Erdmännchen sein Vorgesetzter. Aber auch das Erdmännchen kontrollierte die Arbeit der anderen und so auch die Arbeit des Adlers. Als der Adler sich mal wieder zu stark kontrolliert fühlte, fuhr er erneut seine scharfen Krallen aus, fuchtelte wild mit diesen und sagte zum Erdmännchen: „Das brauche ich mir nicht bieten zu lassen. Wenn

du mich noch mal kritisierst, dann gehe ich“. Der Adler flog davon, denn er war eh für den heutigen Tag fertig. Von da oben blickte er noch einmal auf das Geschehen und konnte plötzlich alles mit ganz anderen Augen sehen. So sah er das Erdmännchen auch zu den anderen Tieren gehen, um diese scheinbar zu kontrollieren. Wie die anderen Tiere mit der Kontrolle umgingen, war dabei jeweils total verschieden. Der Adler erkannte, dass das Erdmännchen ebenfalls sehr viel zu tun hatte und nicht nur kontrollierte, sondern auch die anderen Tiere unterstützte, wenn diese Hilfe brauchten. Er sah auch, dass es jemanden gab, der wiederum das Erdmännchen kontrollierte. Von dieser Erkenntnis ganz in Trance, flog er weiter nach Hause.

Die nachfolgenden Male, als der Adler vom Erdmännchen kontrolliert wurde, merkte er zwar immer noch den Impuls, seine Krallen zu zeigen. Dieser wurde aber immer schwächer und statt die Krallen auszufahren, stellte er sich einfach vor, empor zu schweben, um alles von oben und mit etwas Abstand betrachten zu können. So gelang es ihm, zum Erdmännchen auch dann freundlich zu sein, wenn es seine Arbeit kontrollierte. Er wusste ja jetzt schließlich, dass das Erdmännchen es auch nicht immer leicht hatte. So wurde er zu dem Adler, der über den Dingen schwebt.

Anmerkungen zur Ausgestaltung

Die Metapher „Der Adler, der über den Dingen schwebt“ ist gemäß Hammel (2010) ein Positivmodell. Es kann zudem als eine Lösungsmetapher beschrieben werden. Ich habe die Aspekte *Verbindende Strategie* sowie *Isomorphismus und Wohlgeformtheit* bei der Ausgestaltung besonders berücksichtigt. Die *Verbindende Strategie* der Metapher besteht darin, dass der Adler (Repräsentant für Manuel) die bisherige Strategie des Zeigens seiner Krallen (repräsentiert das schnelle wütend werden) gegen eine zieldienliche Strategie (Situationen dissoziierter zu betrachten, „über den Dingen stehen“) eintauscht. Der Isomorphismus ist gegeben, weil die Metapher große strukturelle Ähnlichkeiten zur Problemschilderung des Klienten aufweist. Die Wohlgeformtheit besteht, da die angestrebte Veränderung der Kontrolle des Klienten unterliegt.

3. Anwendung in der Praxis

3.1. Fallbeispiele aus meiner beruflichen Praxis

Die nachfolgenden Beispiele stammen aus meiner beruflichen Praxis und werden anonymisiert dargeboten. Ich habe bewusst Fallbeispiele von Klienten gewählt, die den Anliegen weiterer Klienten strukturell ähnlich und somit immer wieder Gegenstand meiner Coaching-Tätigkeit sind. Ich habe die entwickelten Metaphern und Geschichten also nicht nur den in den Fallbeispielen genannten Klienten, sondern auch weiteren erzählt.

3.1.1. Fallbeispiel I

Fallbeispiel I beinhaltet die sogenannte *Angst vor dem Neuen* und damit einhergehend die Tendenz, *das Altvertraute dem Neuen und Unbekannten vorzuziehen*. Immer wieder kommen Klienten zu mir, die ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit nicht mehr aus intrinsischer Motivation heraus nachgehen und eine mehr oder weniger klare Vorstellung darüber haben, was sie stattdessen gerne tun würden. Dieses Neue wird meiner Wahrnehmung nach häufig als unsicher erlebt und selbst dann, wenn die Klienten alle persönlichen und sonstigen Voraussetzungen (finanzieller Hintergrund, familiäre Situation, Gesundheitszustand etc.) für die berufliche Neuorientierung mitbringen.

Frau Neumann¹⁸ (52) hatte circa 25 Jahre als pädagogische Fachkraft gearbeitet. Vor anderthalb Jahren erlitt sie laut eigener Aussage einen Burn-Out und gab ihre leitende Stellung bei einem Sozialträger auf. Im Coaching berichtete sie mir von ihrer großen Leidenschaft, der Malerei. Sie meinte, dass eine selbstständige Tätigkeit als Künstlerin schon immer ihr Traum gewesen sei. Sie sei sich jedoch unsicher, ob sie dafür nicht zu alt sei und es daher besser wäre, wieder einer pädagogischen Tätigkeit nachzugehen. Es gab keine systemischen Einwände in Bezug auf eine Tätigkeit als Künstlerin. Auch die finanzielle Situation von Frau Neumann ließ es zu. Ich erzählte ihr die Geschichte „Umzug“:

Ein befreundetes Paar von mir hatte hoch oben im Schwarzwald eine Wohnung mit einem wunderschönen Ausblick angemietet. Die Wohnung gehörte einer 86 Jahre alten Dame, die mehrere Jahrzehnte darin gewohnt hatte. Als das Paar für die Wohnung die Zusage erhielt, wussten sie nicht, weswegen die Dame auszog. Das Paar vermutete, dass dort zu wohnen vermutlich vom Alter her nicht mehr ginge und dachte, die Dame zöge bestimmt in eine Art betreutes Wohnen. Als sie am Tag der Wohnungsübergabe die Dame ganz vorsichtig fragten, wo es für sie nun hingehge, erwiderte diese: „Ich ziehe

¹⁸ Name geändert

nach Köln. Eine Freundin von mir wohnt auch da. Wissen Sie, es ist wirklich schön hier, aber ich merke, dass es Zeit für etwas Neues wird“. Das Paar war überrascht und beeindruckt zugleich. „Was ist schon ein eigener Umzug im Vergleich zu einer 86jährigen, die sich mutig neu ansiedelt“ dachten die beiden und stellten fest, dass Veränderung und Neuausrichtung wohl bis ans Lebensende gehen, wenn man offen, mutig und neugierig bleibt.

Anmerkung: „Umzug“ ist ein Positivmodell einer realen, leicht abgeänderten Geschichte. Sie impliziert vor allem, dass es im Leben für Veränderungen nie zu spät ist. Die Geschichte beabsichtigt, dass der Zuhörer die Option, einen ähnlichen Schritt wie die Dame zu gehen, für sich prüft (bewusst oder unbewusst). Demnach eignet sie sich meiner Meinung nach bei Themen wie der von Frau Neumann. Das Überraschungsmoment, die sogenannte Pointe, findet statt, als die Dame erzählt, dass sie nach Köln zieht. Das bis dahin gehörte wird einer Neudeutung (Reframing) unterworfen und erscheint in neuem Licht.

3.1.2. Fallbeispiel II

Fallbeispiel II beinhaltet die *berufliche Orientierung*. Klienten geben mir häufig den Auftrag, sie bei der beruflichen Orientierung zu unterstützen, da sie noch keine konkreten Ideen über berufliche Zielbilder haben beziehungsweise nur wissen, was sie nicht möchten. Der wichtigste Aspekt dabei ist, gemeinsam mit dem Klienten ein berufliches Ziel herauszuarbeiten, das dessen Stärken, Werten und Interessen entspricht und auch in Bezug auf sonstige Aspekte (finanzieller Hintergrund, familiäre Situation, gesundheitliche Aspekte etc.) umsetzbar erscheint. Ich erlebe, dass bei diesen Klienten bereits viel intuitives Wissen bezüglich der eigenen Stärken, Werte und Interessen vorhanden ist und nutze das Coaching, um dies den Klienten wieder bewusst werden zu lassen.

Herr Koch¹⁹ (28) hatte Betriebswirtschaftslehre studiert, aber seit seinem Abschluss nie in dem Beruf gearbeitet. Damit nun zu beginnen, stellte für ihn keine Option dar. Herr Koch zeigte ein hohes Reflexionsvermögen bezüglich seiner Stärken, Werte und Interessen. Sein höchster Wert im Kontext Beruf war es, Spaß an der Arbeit zu haben. Es fiel ihm jedoch schwer, trotz alledem einen Weg für sich zu erkennen. Die vielen Möglichkeiten unserer Zeit und die vielen Wahlmöglichkeiten stressten ihn zum Teil, so der Klient. Systemische Einwände, den eigenen beruflichen Weg einzuschlagen, gab es keine. Ich erzählte ihm die Metapher „*Ein Kinderspiel*“:

¹⁹ Name geändert

Was mich schon immer an Kindern fasziniert hat, ist, wie sie intuitiv zu wissen scheinen, was ihnen Freude und was ihnen Unmut bereitet. Ich habe selbst als Erzieher gearbeitet. In der KiTa, in der ich arbeitete, gab es sehr viel Spielzeug und jedes Interessensgebiet wurde auf irgendeine Form bedient. Einmal gab ich einem Jungen, der in jeder Freispielphase leidenschaftlich mit Bauklötzchen spielte und Beeindruckendes konstruierte, ein anderes Spielzeug. Vielleicht ist dem Jungen gar nicht bewusst, was wir noch alles an tollen Spielsachen haben, dachte ich und meinte, pädagogisch besonders sinnvoll gehandelt zu haben. Außerdem hatte man mir ja in der Erzieherschule beigebracht, dass Kinder möglichst vielfältig gefördert werden sollten und es meine Aufgabe sei, das gezielt zu tun. Was machte eigentlich der Junge, während ich so in Gedanken schwelgte? Er hatte das Spielzeug, das ich ihm gab, einem anderem Kind gegeben, das jetzt ganz fröhlich damit spielte, und sich wieder seinem Bauprojekt gewidmet.

Anmerkung: „Ein Kinderspiel“ ist eine Suchmodell Metapher und soll beim Zuhörer entsprechende Suchprozesse auslösen. Die Metapher impliziert, dass wir alle intuitiv wissen, was wir gerne tun und worin wir gut sind. Eine weitere Implikation ist, dass es wenig Sinn macht, Dingen nachzugehen, die wir nicht aus intrinsischer Motivation tun. Die Metapher impliziert auch, dass es uns leichter fällt, mit einer Fülle an Wahlmöglichkeiten umzugehen, wenn wir das machen, was wir gerne tun. Der Zuhörer wird sich vermutlich mit dem Jungen identifizieren. Da der Junge deutlich jünger ist, regrediert der Zuhörer womöglich und findet Zugang zu eigenen kindlich intuitiven Anteilen. Die Identifikation mit dem Jungen könnte außerdem bewirken, dass sich der Zuhörer erlaubt, von außen aufgetragene Erwartungen (dargestellt durch das Spielzeug) nicht erfüllen zu müssen.

3.1.3. Fallbeispiel III

Im dritten Fallbeispiel geht es um das Thema, die eigenen Stärken selbstbewusst zeigen zu können. Die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche ist regelmäßig Inhalt im Coaching. Viele Klienten berichten mir, dass es ihnen schwer falle, obwohl sie sich ihrer Stärken durchaus bewusst sein, diese im Vorstellungsgespräch zu kommunizieren. Ich erhalte oft den Auftrag, die Klienten dabei zu unterstützen, in Vorstellungsgesprächen selbstbewusst die eigenen Stärken benennen zu können.

Frau Ritter²⁰ (29) kam frisch von der Universität. Sie hatte einen Master in Soziologie erworben und war nun auf der Suche nach einer geeigneten Arbeitsstelle. Sie hatte bereits einige wenige Vorstellungsgespräche gehabt, auf die Absagen folgten. Frau Ritter teilte mir mit, dass es ihr schwerfalle, in Vorstellungsgesprächen selbstbewusst von ihren Stärken zu erzählen. Im Gespräch zeigte sich, dass sich Frau Ritter ihrer Stärken durchaus bewusst war. Es gab systemisch keine Einwände, beruflich erfolgreich zu sein. Ich erzählte ihr die Metapher „Gefieder“:

Neulich war ich in einem Tierpark. Ich ging als erstes zum Pfau. Pfauen sind bekannt für ihr beeindruckendes Gefieder. Bei den Tierparkbesuchern löst es für gewöhnlich regelrechtes Staunen aus, wenn die Pfauen ihr Gefieder zeigen. Das wollte ich sehen. Also wartete ich am Gehege, dass der Vogel sein Gefieder zeigte. Ich wartete und wartete und nichts geschah. Ich dachte mir „schade...soll wohl heute nicht sein“ und ging weiter. Als ich einige Wochen später wieder im Tierpark war, ging ich erneut zu dem Pfau. Ich stand ganz kurz da und schon zeigte mir der Pfau sein Gefieder. Ich dachte mir „geht doch...heute soll es wohl so sein“ und schaute staunend dem Geschehen zu.

Anmerkung: Die Metapher „Gefieder“ ist eine Mischung aus einem Such- und einem Positivmodell. Sie impliziert, dass, wenn es einmal nicht gelingt, sich „von der besten Seite“ zu zeigen, dies nicht heißt, dass uns eine Fähigkeit fehlt und dass wir daher keine allgemeingültigen Aussagen über uns treffen sollten. Die Metapher impliziert zudem, dass es in Ordnung ist, wenn etwas *nicht sein soll* und wir selbst entscheiden dürfen, wie wir uns präsentieren. Häufig fühlen die Klienten den Druck des Jobcenters, schnellstmöglich Arbeit zu finden. So geben Klienten teilweise nach außen vor, einen bestimmten Job bekommen zu wollen, verweigern sich jedoch unbewusst, indem sie das eigene Licht unter den Scheffel stellen.

3.2. Reflexion und Beantwortung der Fragestellung

In diesem Abschnitt reflektiere ich meine Erfahrungen mit der Darbietung der in den Fallbeispielen genannten Geschichten und Metaphern in meiner Arbeit als Berufscoach und beschreibe die wesentlichen Erkenntnisse. Auf Grundlage dessen beantworte ich die Forschungsfrage, *wie Geschichten und Metaphern wirkungsvoll im beruflichen Coaching eingesetzt werden können*. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich die Forschungsfrage

²⁰ Name geändert

auf Grundlage meiner subjektiven Erfahrungen, und demnach nicht auf Grundlage wissenschaftlich-empirischer Erhebungen, beantworte.

Ich habe die in den Fallbeispielen dargebotenen Geschichten und Metaphern verschiedenen meiner Klienten erzählt. Zunächst war es neu für mich, mit dieser Methode zu arbeiten. Mit der Zeit gewann ich an Sicherheit und integrierte sie zunehmend in meinen Coaching-Stil. Die Reaktionen meiner Klienten auf die Geschichten waren ganz unterschiedlich. Manche Klienten reagierten zunächst verärgert. Für andere wiederum schien es nicht weiter verwunderlich, im Coaching eine Geschichte erzählt zu bekommen. Bei vielen Klienten beobachtete ich, dass sie während der Geschichte in einen tranceähnlichen Zustand gelangten und, so meine Interpretation, prüften, wie sie die Geschichte für sich deuten könnten.

Ich stellte fest, dass bei manchen Klienten ein Pre-Framing vor der Darbietung der Geschichte sinnvoll ist. Ein Pre-Framing macht demnach vor allem dann Sinn, wenn das Coaching zuvor auf einer eher sachlichen Ebene ablief und die Klienten einen *seriös* auftretenden Coach erwarten. Meine Erfahrung deckt sich demnach mit der Erfahrung von Hammel (2010)²¹. Ich verwendete zumeist folgendes Pre-Framing: „*Mir ist da gerade eben eine Geschichte eingefallen, die ich schon mal gehört habe. Das mag Ihnen vielleicht jetzt etwas verrückt vorkommen. Wollen Sie sie trotzdem hören?*“. Nach Erlaubnis zur Darbietung der Geschichte zu fragen, ist meiner Meinung nach wertschätzend und erhöht das Interesse an der Geschichte.

Weiter stellte ich fest, dass es wichtig ist, die Geschichte oder Metapher möglichst frei zu erzählen. Meiner Erfahrung nach unterstützt es die Klienten, wenn das Erzählen möglichst natürlich wirkt. Ich merkte, dass den Klienten das Sich-Einlassen-Können auf die Geschichte zunehmend leichter fiel, je sicherer und selbstverständlicher ich eine Geschichte vortrug. Ein freier und sicherer Umgang mit der Geschichte bietet mir als Coach zudem die Möglichkeit, diese auf den Klienten individuell anzupassen und, sofern zielführend, leicht verändert darzubieten. Eine solche Anpassung beziehungsweise Veränderung kann beispielsweise die Metaprogramme oder die Repräsentationssysteme des Klienten bedienen.

Meiner Erfahrung nach ist es wichtig, die Geschichte oder Metapher, nachdem sie dargeboten wurde, nicht weiter zu kommentieren. Auch hier deckt sich meine Erfahrung mit Hammel (2010). Ich bin der Überzeugung, dass Kommentare meinerseits den durch die Geschichte angestoßenen, unbewussten Suchvorgang nicht zielführend beeinflussen würden. Es ist

²¹ Im Abschnitt 2.3.3. beziehe ich mich auf Hammel (2010), der meint, dass ein Pre-Framing insbesondere bei Klienten sinnvoll ist, die einen seriös auftretenden Coach erwarten. Hammel (2010) führt weiter aus, wie ein solches Pre-Framing aussehen kann.

demnach wichtig, als Coach das Nicht-Wissen um die Wirkung der Geschichte aushalten zu können. Mir sollte stets bewusst sein, dass nicht ich, sondern der Klient entscheidet, ob er die Geschichte für sich nutzen möchte oder nicht. Nachfragen meinerseits unterstützen diesen autonomen Vorgang nicht und bergen vielmehr die Gefahr, etwas zu zerreden. Wenn der Klient auf die Geschichte etwas antworten möchte, ist das jedoch in Ordnung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Klienten eine Geschichte oder Metapher zumeist auf sich wirken lassen und sie nicht unmittelbar kommentieren.

Ich habe meinen Klienten sowohl Positiv- als auch Negativmodelle von Geschichten und Metaphern dargeboten. Meiner Erfahrung nach macht es Sinn, sich auf das entsprechende Metaprogramm (*hin zu – weg von*) des jeweiligen Klienten zu kalibrieren und dementsprechend ein Positiv-, ein Negativmodell, eine Mischform oder beide Modelle (sowohl ein Positiv- als auch ein Negativmodell) darzubieten. Biete ich beide Modelle an, so sollte ich das zeitlich versetzt, am besten in einer weiteren Coaching-Stunde, tun. Jede Geschichte wirkt schließlich nach. Da Metaprogramme kontextabhängig sind, ist es wichtig, bei der Auswahl der Geschichte das vom Klienten bevorzugte Metaprogramm im beruflichen Kontext zu berücksichtigen. Meine Klienten wollen schließlich etwas im beruflichen Kontext verändern.

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist für mich, dass die Darbietung einer Geschichte oder Metapher einen guten Rapport voraus setzt. Ich erlebte die Klienten als besonders aufnahmebereit, wenn bereits ein guter Rapport vorhanden war. Eine Geschichte darzubieten, ohne dass ein entsprechender Rapport vorhanden ist, kann meiner Meinung nach auch zu Rapport-Brüchen führen. Das begründe ich damit, dass wir als Menschen Geschichten zumeist von uns nahestehenden Personen erzählt bekommen und daher sensibel sind, von wem wir uns Geschichten erzählen lassen wollen.

Wie Geschichten und Metaphern gemäß meiner Erfahrung wirkungsvoll im beruflichen Coaching eingesetzt werden können, möchte ich im Überblick an den Schluss dieser Reflexion stellen:

1. Ein Pre-Framing vor der Darbietung einer Geschichte macht Sinn, wenn das Coaching zuvor sachlich ablief und der Klient einen *seriös* auftretenden Coach erwartet. Ein Pre-Framing kann auch dazu dienen, als Coach die Erlaubnis einzuholen, eine Geschichte zu erzählen.

2. Je sicherer und freier ich als Coach eine Geschichte darbieten kann, desto mehr unterstütze ich den Klienten dabei, sich auf sie einzulassen. Ein sicherer Umgang ermöglicht es mir, eine Geschichte oder Metapher bei Bedarf ziieldienlich und auf die Persönlichkeit des Klienten abgestimmt, anzupassen oder zu verändern.
3. Als Coach sollte ich auf Kommentare oder Fragen nach der Darbietung einer Geschichte verzichten und stattdessen darauf vertrauen, dass der Klient autonom und gemäß seiner *inneren Landkarte* entscheidet, wie er die Geschichte für sich nutzt.
4. Die bevorzugten Metaprogramme wie *hin zu – weg von, konkret – abstrakt, Möglichkeit – Notwendigkeit* etc. des Klienten zu kennen hilft bei der Wahl oder Ausgestaltung der Metapher. Eine Metapher, die sich an den Metaprogrammen des Klienten orientiert, wird automatisch wirksamer.
5. Das Erzählen von Geschichten und Metaphern setzt wie jede Intervention einen guten Rapport voraus. Der Coach sollte mit der Darbietung von Geschichten beginnen, sobald ein entsprechender Rapport vorhanden ist.

3.3. Ausblick und Fazit

Die NLP-Master-Arbeit hat mir ermöglicht, mein theoretisches Wissen und meine praktischen Kompetenzen in Bezug auf die Thematik *Geschichten und Metaphern im beruflichen Coaching* zu vertiefen und auszubauen. Metaphern und Geschichten sind Teil meines Coaching-Stils geworden. Ich möchte meine Kompetenzen weiter ausbauen. Zu diesem Zweck möchte ich weitere bereits bestehende Geschichten und Metaphern kennen lernen und weiterhin selbstständig solche ausgestalten. Ich verfolge weiter das Ziel, eine unbewusste Kompetenz zu entwickeln und habe die Vision, zu einem therapeutischen Geschichtenerzähler zu werden. Das wiederum wird es mir ermöglichen, jedem meiner zukünftigen Klienten Geschichten und Metaphern zu erzählen, die diesen wirkungsvoll in seiner Entwicklung unterstützen.

Literaturverzeichnis

Buchquellen

Bucay, J. (1999). *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte*. S. Fischer Verlag.

Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (2006). *Hypnotherapie: Aufbau, Beispiele, Forschungen* (Vol. 49). Klett-Cotta.

Gordon, D. (1996). *Therapeutische Metaphern*. Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften. Junfermann Verlag.

Hammel, S. (2013). *Handbuch des therapeutischen Erzählens: Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision* (Vol. 221). Klett-Cotta.

Mills, J. C., Crowley, R. J., & Ryan, M. O. (1996). *Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns*. Carl-Auer-Systeme, Verlag und Verlag-Buchh..

Schmidt, G. (2004). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl-Auer.

Stresius, K., Castella, J., & Grochowiak, K. (2013). *NLP und Familienstellen. Ein praxisorientierter Handlungsleitfaden*.

Internetquellen

https://nlportal.org/nlpedia/wiki/Logische_Ebenen

<http://www.horstweyrich.de/seminare/krafttiere/Krafttieruebersicht.html>

<https://www.transaktionsanalyse-online.de/lebensskript-transaktionsanalyse/>

Anhang

Der Mistkäfer²² (Beispiel einer therapeutischen Metapher)

„Wenn wir als Kinder mit unseren Eltern spazieren gingen, legte unser Vater uns oft einen schimmernden Mistkäfer in die Hand. „Schließe einmal deine Hand um ihn und probiere, wie lange er darin bleibt“, sagte er. Wir schlossen dann die Hand um ihn und bald darauf begann der Käfer seine Arbeit. Mit unwiderstehlicher Kraft drückte, scharrte und presste er mit seinen Beinen und mit seinem Körper unsere Finger auseinander. Unnachgiebig arbeitete er sich voran, dem Licht entgegen. Es dauerte nicht lange, bis er der Hand entkommen war“.

Anmerkung: Die Metapher der Mistkäfer ist Beispiel für ein Suchmodell. Die Metapher kann erzählt werden, um einen Gesprächspartner auf seine eigene Willenskraft hinzuweisen und ihn im Verfolgen seiner Ziele zu unterstützen. Die Geschichte kann den Klienten auch daran erinnern, die Auswirkungen der Willenskraft eines anderen Menschen nicht zu unterschätzen. Die Implikation, dass der Gesprächspartner ein „Mistkäfer“ sei, enthält ein aggressives Element. Dies ist im Sinne des Rapports von Vorteil, wenn Ärger, Unzufriedenheit oder Aggression beim Klienten eine Rolle spielen. Andernfalls kann einfach von einem „schwarzen Käfer“ gesprochen werden.

Göggöck im Glück²³ (Beispiel einer therapeutischen Metapher)

Jemand erzählte mir: „Als ich ein Kind war, hatten wir Hühner und einen Hahn, der hieß Göggöck. Hahn und Hühner liefen im Hof umher, scharrten und pickten nach Körnern. Einmal wollten wir Göggöck eine besondere Freude machen. Wir setzten ihn mitten in die Kiste, in der das Getreide aufbewahrt wurde. Das müsste für Hühner der Himmel sein! Da stand Göggöck, auf Abertausenden von leckeren Körnern. Er schaute uns verwundert an und tat nichts. Er fraß kein einziges Korn. Schließlich brachten wir ihn wieder nach draußen, wo er wieder, wie früher, scharrte und nach Körnern suchte“.

Anmerkung: Die Metapher „Göggöck im Glück“ ist ein Suchmodell und erinnert daran, dass wir das Glück nicht immer erkennen und annehmen können, dass mancher seine Gründe hat, seine Situation nicht zu verbessern, dass wir Ziele brauchen, für die wir kämpfen, und dass

²² Entnommen aus Hammel (2010): S.223

²³ Entnommen aus Hammel (2010): S. 38

unerwarteter Erfolg auch überfordern kann. Im Gespräch mit Eltern kann die Metapher eingesetzt werden, um zu verdeutlichen, dass Kinder nicht an Wohlstand als etwas Selbstverständliches gewöhnt werden sollten, und dass Kinder die Erfahrung brauchen, Erfolg und Besitz durch persönlichen Einsatz zu erringen. Die Metapher kann auch eingesetzt werden, um Klienten darauf aufmerksam zu machen, dass sie Fähigkeiten als selbstverständlich nehmen und Handlungsmöglichkeiten übersehen, obwohl oder gerade weil sie reichlich vorhanden sind.

Liebe²⁴ (Beispiel einer therapeutischen Geschichte)

Ich saß mit ihnen im gleichen Abteil. Ich hatte Termine, sie hatten Zeit. Zwei verliebte Menschen. Sie schaute ihm in die Augen und lächelte. Er lächelte zurück. „Hättest du mich nicht auf der Parkbank angesprochen, säße ich jetzt noch immer allein in meinem Altenheim“.

Anmerkung: Die Geschichte „Liebe“ ist ein Positivmodell. Sie eignet sich als Intervention bei Torschlusspanik oder Resignation angesichts längerer Einsamkeit. Die Geschichte macht sich stark für die Option, Partnerschaft und das Leben als solches in jedem Alter zu genießen.

An jenem Tag²⁵ (Beispiel einer therapeutischen Geschichte)

An jenem Tag fiel es mir so schwer, in das Krankenhaus zu gehen, in dem ich arbeitete, dass ich mich kaum dazu entschließen konnte. Wie konnte ich mir die Zeit einigermaßen erträglich gestalten? Ich ersann eine neue Arbeitsplatzbeschreibung. Ziel meiner Arbeit sei, so legte ich fest, mit den Patienten zu plaudern und mich an der Schönheit der Menschen und Dingen in meinem Umfeld zu erfreuen. All das, was nach Meinung mancher Leute als professionelles Verhalten in meinem Beruf galt, würde ich ebenfalls erledigen, aber nebenbei. An jenem Tag schaute ich glücklich auf die Menschen, denen ich begegnete – und viele schauten glücklich zurück.

Anmerkung: Die Geschichte „An jenem Tag“ ist ein Positivmodell und illustriert die Methode des irrealen Reframing, also der Methode, real erlebten Dingen eine fiktive neue Bedeutung zu geben, die das Erlebte emotional neutralisiert oder sogar positiv besetzt.

²⁴ Entnommen aus Hammel (2010): S. 189

²⁵ Entnommen aus Hammel (2010): S. 136

Der Konverter²⁶ (Beispiel für eine Mischform aus Geschichte und Metapher)

Ein nüchterner Techniker und eine romantisch veranlagte Büroangestellte wollten gerne, dass ich ihnen im Rahmen einer Paartherapie helfe, einander zu verstehen. Ich erklärte ihnen, dass Menschen einander nicht verstehen können, schon gar nicht Männer und Frauen. „Ich verstehe“ sagte der Techniker. „Wir brauchen einen Konverter von meiner Sprache in die Sprache meiner Frau“ – „Sie illustrieren das, was ich sagen will, sehr anschaulich“, erwiderte ich und fragte: „Was ist ein Konverter?“.

Anmerkung: Die Metapherngeschichte „Der Konverter“ zeigt am Beispiel von Männern und Frauen und von verschiedenen Berufsgruppen, wie jeder seine eigene Sprache spricht und lernen muss, in der Sprache des Gegenübers zu denken.

Adlerküken²⁷ (Metapher)

Wo genau diese Geschichte sich ereignet hat, weiß ich nicht mehr. Ich glaube, es muss in einem Dorf auf dem Balkan gewesen sein, im ehemaligen Jugoslawien. Ganz genau weiß ich noch dies: Das Adlerküken war aus seinem Nest gefallen. Es war quicklebendig. Als die Familie es fand, schlug es mit den Flügeln und sperrte den Schnabel weit auf. Verletzt war es anscheinend nicht, außer an einer Stelle, wo es ein wenig blutete. Die Eltern der Familie zögerten eine Zeitlang. Sie sahen sich um. Da war weit und breit keine Adlermutter zu sehen und kein Adlervater. Allein auf sich gestellt, wäre das Adlerjunge gestorben. Was sollten sie tun? Die Kinder baten und drängten ihre Eltern, und so nahmen sie es schließlich mit. Zuhause setzten sie es erst einmal in einen Käfig, in dem früher einmal ein Paar Nymphensittiche gewohnt hatten.

Die Eltern sprachen dann mit einem Jäger, der ihnen erklärte, was sie zu tun hatten. Sie räumten für das Adlerjunge einen Kellerraum aus. In die Mitte des Raumes legten sie auf eine Holzkiste einen alten Autoreifen, den sie mit Stoffstücken und alten Kleidern auskleideten. Dort hinein setzten sie das große Küken. Sie gaben ihm Fleischstücke zu essen und gaben ihm zu trinken. Die Kinder machten sich einen Spaß daraus, zu krächzen, wie sie es an dem Adlerhorst gehört hatten. Das Junge krächzte zurück. So begann immer wieder eine längere

²⁶ Entnommen aus Hammel (2010): S. 46

²⁷ Entnommen aus Hammel (2010): S. 91

Unterhaltung. Der Adler wuchs und gedieh. Sein Federkleid veränderte sich. Es wurde glatt und dunkelbraun.

Eines Tages kam der Jäger zu Besuch. Er schaute nach dem Adler und sagte: „Du bist ja schon ein großer Kerl geworden!“ Und zur Familie sagte er: „Es wird Zeit, dass wir mit ihm nach draußen gehen.“ Er gab dem Vater einen Lederhandschuh mit einem langen Stulpen, und sie setzten ihm den Adler auf den Arm. Dann gingen sie miteinander spazieren. Neugierig und unternehmungslustig sah sich der Vogel um. Die Kinder lachten, als der Vater am nächsten Tag beim Frühstück anmerkte, dass er am Arm jetzt Muskelkater habe. Der Jäger kam nun öfter, und ihre Spaziergänge wurden immer länger. An einem Tag sahen sie andere Greifvögel am Himmel. Auch der Adler sah sie. Er schrie und flatterte so heftig mit den Schwingen, dass sich der Vater in Acht nehmen musste, um nicht von einem der kräftigen Flügel geschlagen zu werden.

Die nächsten Spaziergänge glichen schon einer Wanderung. Schließlich gingen sie bis zum oberen Rand des felsigen Abhangs, an dessen Fuß sie den Adler gefunden hatten. Sie schauten hinab. Weiter unten sahen sie einen großen Adler und zwei etwas kleinere in der Luft ihre Kreise ziehen. Die Jungen waren noch un gelenk. Sie schlugen öfter mit den Flügeln, und manchmal, wenn ein kräftiger Windstoß kam, sah es aus, als ob sie für einen Moment das Gleichgewicht verlören. Der Adler am oberen Ende des Abhangs schien konzentriert zuzuschauen. Mit gerecktem Hals stand er bewegungslos auf seinem Posten auf Vaters Arm. Als ob er versuchte, sich zu erinnern und etwas zu verstehen... Wieder schlug er heftig mit den Flügeln, krächzte einmal und schrie dann, wie nur ein Adler schreien kann. Als das Tier wieder zur Ruhe kam, umgriff der Vater seinen Körper mit dem linken Arm und hielt ihn so fest. Er zog den rechten Arm unter den Fängen des Vogels weg und fasste ihn an den Beinen, so dass die Krallen des Tieres ins Leere griffen. Etwas ärgerlich versuchte der Vogel mit dem Schnabel nach der menschlichen Hand zu stoßen, die seine Beine umgriff, doch nicht so, dass er den Vater wirklich hätte verletzen wollen. Trotzdem zuckte der Vater zusammen. Der nächste Schritt musste sehr schnell gehen. Sanft drehte sich der Vater nach hinten um den eigenen Körper. Dann warf er den Vogel mit aller Kraft nach vorne in die Tiefe. Der Adler war offensichtlich überrascht. Er gab einen unterdrückten Schrei von sich. Er flatterte und taumelte durch die Luft. Eine Weile schien er zu fallen, doch schließlich fing er sich und flog mit un gelenkten Schlägen durch die Luft. Nach einiger Zeit ließ er sich auf einem felsigen Absatz nieder, um sich zu erholen. Eine Weile schauten sie ihm noch zu, dann gingen sie alle nach Hause. In den nächsten Tagen wanderten sie noch mehrere Male zu dem Abhang. Was

sie dort sahen, machte sie froh: Die Adler kreisten nun zu viert am Himmel. Anscheinend hatten sie sich wieder erkannt.

Als der Herbst kam, waren die Adler weg. Auch im Winter sahen sie keinen von ihnen am Abhang kreisen. Als der Schnee am tiefsten war und der Frost am kältesten, schauten sie einmal aus dem hinteren Fenster ihres Hauses und sahen dort ihren Adler sitzen. Sie gaben ihm ein Stück trockene Wurst, das er gierig verschlang. In den nächsten Tagen kam er noch einige Male. Dann taute der Schnee, und der Adler blieb aus.

Anderthalb Jahre später schrieb eine Tante aus einem weiter entfernten Dorf, dass in ihrer Gegend zum ersten Mal ein Adlerpaar nistete und seine Jungen großzöge. Sie fuhren hin – offiziell natürlich, um die Tante zu besuchen, doch eigentlich mehr, um nach den Vögeln zu schauen. Als sie den Horst sahen, schlug dort ein Adler heftig mit den Flügeln und ließ einen lauten Schrei hören. Ob es wohl ihr Adler war?

Anmerkung: Die Metapher „Das Adlerkücken“ beinhaltet Themen wie Adoption, Erwachsenwerden, Liebe, Trennung, Selbstsicherheit und Trauer. Es passt gut in eine Pflegesituation, ist aber auch für Kinder aus klassischen Familien geeignet, um die latent verbreitete Angst vor dem Verlust der Eltern abzufangen.