

Storytelling im Mentoring

0. Einleitung

1. Formen des Storytelling
2. Wirkung des Storytelling
3. Arbeit mit Storytelling im Mentoring

0. Einleitung

Menschen lieben Geschichten. In allen Kulturen finden sich Geschichten die dazu dienen, sich in einer komplexen Welt zu orientieren.

„Es kommt nicht darauf an, diese Welt zu verstehen, sondern sich in ihr zurecht zu finden.“

(Albert Einstein)

Frage: Welche Geschichte, welche Metapher fällt Dir ein, die Dir geholfen hat Dich in einer bestimmten Lebensphase zu orientieren?

Wenn wir aufmerksam eine Geschichte hören, sehen, oder lesen werden unwillkürlich Suchprozesse in uns ausgelöst. Wir beginnen bewusst zu denken und unbewusst intuitiv zu erfassen. Wir suchen nach Bezügen in unserem Leben. Wir verknüpfen die Geschichte mit unserer aktuellen Situation und stellen Kontakt her zu unserer persönlichen Geschichte.

„Stimmige Geschichten, Metaphern – stimmig erzählt – können oft Erstaunliches bewirken. Geschichten, Mythen, Metaphern sind ein Bedeutungssystem zweiter Ordnung, mehrdeutig und bilden darüber hinaus ein Muster ab. Sie sind ein ideales Vehikel einer Mehr-Ebenen-Kommunikation, wenden sich sowohl an die linke Gehirnhälfte als auch und besonders – die adäquate Sprache und Sprechweise vorausgesetzt – an die rechte, den Bauch, an ganzheitliches, emotionales, bildhaftes Erfassen – beyond the words. Wir alle leben in Geschichten, sowohl Individuen, wie als Teil eines Kollektivs. Wir konstruieren, erschaffen uns permanent selbst über unser eigenes Lebens-Skript, unsere Lebensgeschichte, verwoben mit und geprägt durch einen Kanon an Märchen, Mythen, Archetypen, Bilder,

Symbolen, Ursprungsmythen etc. Die allermeisten sind uralt, kehren in verschiedenen Kulturen zu verschiedenen Zeiten in verschiedenen Gewändern wieder. „

(Watzke, Ed, „Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun...“, S. 125

1. Formen des Storytellings

1.1. Metaphern, also Sprachbilder

„ Ich bewege mich auf hauchdünnem Eis.“

„ Man hat mich übers Ohr gehauen.“

„ Als ich das hörte, bekam ich so einen Hals.“

„ Mein Akku ist total leer.“

1.2. Vergleiche

„Unser Chef ist wie ein Elefant im Porzellanladen.“

„Unser Team verhält sich wie ein aufgeschreckter Hühnerhaufen.“

„In der Abteilung gibt es zu viele Häuptlinge und zu wenig Indianer.“

„Diese Familie kommt mir vor wie eine Gruppe von Schiffbrüchigen ohne Orientierung.“

1.3. Mini-Geschichten

„Früher fand ich es leichter, da hatte ich noch Schwung und Elan und konnte Bäume ausreißen.“

„Drei Maurer klopfen Steine und werden gefragt, was sie tun. Der erste antwortet misstrauisch: „Ich mache aus großen Steinen kleine Steine. Der zweite erklärt knapp: „Ich ernähre meine Familie.“ Der dritte schaut auf und lächelt: „Ich baue eine Kathedrale.“

1.4. Längere Geschichten mit Anfang, Hauptteil und Schluss

„Der kleine Prinz durchquerte die Wüste und begegnete nur einer Blume mit drei Blütenblättern, einer ganz armseligen Blume.“ „Guten Tag“, sagte der kleine Prinz. „Guten Tag“, sagte die Blume. „Wo sind

die Menschen?“ ,fragte höflich der kleine Prinz. Die Blume hatte eines Tages eine Karawane vorüberziehen sehen.“ Die Menschen? Es gibt, glaube ich, sechs oder sieben. Ich habe sie vor Jahren gesehen. Aber man weiß nie, wo sie zu finden sind. Der Wind verweht sie. Es fehlen ihnen die Wurzeln, das ist sehr übel für sie.“ - Adieu“, sagte der kleine Prinz.“Adieu“, sagte die Blume. (Antoine de Saint-Exupery)

2. Wirkung von Storytelling

Grundsätzlich gibt es zwei Richtungen für den Einsatz von Storytelling im Mentoring. Einmal kann der Mentor eine Geschichte, eine Metapher einsetzen und wir können mit den Geschichten und Metaphern arbeiten, die uns unsere Mentees erzählen.

„Storytelling ist einerseits die Kunst, Sprachbilder und Geschichten in Coaching und Beratung zu erzählen. Andererseits ist es die Kunst, kreativ mit den von den Klienten erzählten Geschichten und Metaphern zu arbeiten und mit ihnen gemeinsam nach Sichtweisen auf das Erlebte zu suchen, die für ihn nützlich sind und Lösungen für ungeklärte Fragen und Probleme bieten.“

Christina Budde

Geschichten entwickeln ihre eigene Kraft, lassen den Mentee aufmerksam werden, helfen ihm auf eigene Lösungen zu kommen, oder regen ihn dazu an die Geschichte anders weiter zu schreiben.

Geschichten

- * wirken tiefer, weil sie auch die emotionale Ebene ansprechen.
- * können innere Bilder auslösen, die eigene Botschaften vermitteln und dann oft nachhaltiger wirken.
- * transportieren Informationen indirekt.
- * bewirken durch eine zunächst empfundene Distanz aus der eigenen Erfahrungswelt einmal herauszutreten.
- * ermöglichen einen Raum für eigene Ideen und Lösungsansätze.
- * ermutigen den Mentee selbst-wirksam zu werden und die Geschichte mit eigenen Erzählungen neu zu gestalten.
- * bieten die Chance sich mit Protagonisten aus der Geschichte zu verbinden und darüber Fähigkeiten wieder zu entdecken die verschüttet waren, oder in Vergessenheit geraten waren.

- * wecken Aufmerksamkeit und Interesse.
- * können mit einer guten Portion Humor die Mentoringbegegnung würzen.
- * sorgen für Lebendigkeit im Mentoringprozess.

3. Arbeit mit Storytelling im Mentoring

Welche Kriterien sollten bei der Arbeit mit Storytelling im Mentoring beachtet werden ?

Gute Geschichten

- * sorgen für eine emotionale Verbindung
- * sind einfach und knüpfen an bekannte Muster und universelle Themen an
- * schaffen Aha-Erlebnisse
- * beinhalten Helden
- * sprechen Potentiale und Fähigkeiten an
- * sind für den Mentee relevant
- * haben klare Botschaften
- * führen deinen Mentee zu eigenen Lösungsansätzen
- * beziehen die Sinne mit ein
- * sind weder moralisierend noch belehrend
- * es können auch persönliche Geschichten der Mentorin sein
- * verzichten auf Klischees
- * sollten auch zur Mentorin passen

Wann bietet sich die Erzählung einer Geschichte durch den Mentor an?

a. Am Anfang einer Mentoringbegegnung.

„Bevor wir mit Mentoring beginnen, habe ich eine Geschichte mitgebracht. Vielleicht hat sie mit deiner Situation nicht unbedingt etwas zu tun, aber ich lese sie einmal vor.“

b. Am Ende einer Mentoringbegegnung

„Zum Thema, was wir heute gemeinsam angeschaut haben, fällt mir folgende Metapher von Albert Einstein ein...“

c. Wenn der Beratungsprozess stockt

„Folgende Szene aus einem Film von Steven Spielberg kommt mir gerade in den Sinn....“

Wie kann man mit den erzählten Geschichten arbeiten ?

- a. Die Mentorin erzählt die Geschichte und lässt sie stehen ohne näher darauf einzugehen.
- b. Der Mentor bittet seinen Mentee frei zur Geschichte zu assoziieren
- c. Die Mentorin stellt dem Mentee gezielte Fragen

Welche Impulse sind für den Mentor wichtig, wenn der Mentee eine Geschichte bzw. eine Metapher verwendet hat?

Ist die Geschichte hilfreich oder nicht für den Mentee?

Stärkt oder schwächt die Geschichte den Mentee?

Was wird durch die Geschichte sichtbar?

Welche Aspekte werden nicht erzählt, oder verdeckt?

Welchen Rahmen hat die Geschichte?

Welche Bilder/ Metaphern kommen vor?

Wo gibt es blinde Flecken?

Was ist der Kern der Geschichte?

Welche Schlüsselwörter oder Sätze fallen auf?

Gibt es Legendenbildung?

Sind spannende Zwischentöne zu erkennen?

Tipps zur Arbeit mit Storytelling von Dr. Christiane Jendrich:

„Hilfreich ist eine positive, ressourcenorientierte Haltung des Coachs und damit die Frage, was das „Gute im Schlechten“ der erzählten Geschichten ist. Bereits vorhandene Ressourcen werden vom Klienten oft nicht als solche gesehen, u.a. weil sie an das Überleben in schwierigen Situationen gekoppelt werden. Da ist es die Aufgabe des Coachs, eine andere Brille als der Klient aufzuziehen und zu fragen: Wo liegt die Entwicklungschance?

Ebenfalls hilfreich ist ein neugieriger und nicht wertender Blick: Wir machen und erzählen nichts ohne Grund. Im Coaching und in der Beratung soll es einen wertschätzenden Raum geben, in dem der

Klient alles denken und sagen kann und es keine „verbotenen“ Geschichten gibt.

Die Arbeit mit Storytelling muss „passen“: zum Klienten, zur Situation, zum Berater. Wo kann man andocken? Wenn mir zum Beispiel jemand erzählt, er sei ein „Pechvogel“, dann kann ich ihn fragen: „Wem sitzt der Vogel auf der Schulter? Wen oder was beschützt er möglicherweise? Wie sieht er aus?“ Ich kann dem Klienten vorschlagen, ihn zu malen und womöglich bekommt der Pechvogel dann ein so freundliches Aussehen, dass der Klient sich mit ihm anfreunden kann.

Gute Erfahrungen habe ich damit gemacht, die Sprache des Klienten zu übernehmen. Das gehört für mich zum aktiven Zuhören und baut Brücken. Der Klient findet sich dann leichter in unserem Gespräch wieder...“

(zit. bei Budde, Christiane, „Mitten ins Herz Storytelling im Coaching, S.90)

4. Drei systemische Methoden zum Storytelling

4.1. Reframing

Reframing bedeutet eine mögliche andere Bedeutung der Geschichte frei zu legen. Dazu wird die Geschichte neu „gerahmt“. Reframing irritiert die Sichtweise des Mentee, die er bisher hatte. So werden Zweifel beim Mentee erzeugt ob man die Geschichte nicht auch ebenso gut anders sehen und erzählen könnte. Das ermöglicht dem Mentee seine Situation in einem neuen Licht zu sehen und alternative Handlungsebenen zu entdecken.

„Vor vielen Jahren wollte ein großes Schuhunternehmen seinen Markt ausweiten. Die Geschäftsführung beschloss, zwei verschiedene Mitarbeiter in die entlegensten Teile Australiens zu schicken, wo jeder untersuchen sollte, welche Möglichkeiten dort bestanden, Schuhe zu verkaufen.

Nach einiger Zeit trafen zwei Telegramme ein. Im ersten hieß es: „Unmöglicher Markt. Alle gehen barfuß.“

Im zweiten Telegramm stand: „Unendlicher Markt! Alle gehen barfuß!“

(Aus Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Mögliche Fragestellungen zur Methode des „Reframing“:

Welche mögliche andere Deutung der erzählten Geschichte gibt es?
In welchem anderen Kontext wäre das Ereignis sinnvoll, was in dem erzählten Kontext sinnlos erscheint?

Welche guten Absichten könnten hinter den erzählten problematischen Verhaltensweisen stecken?

Die Mentorin könnte ins Power-Reframing gehen z.B. so:

Mentee: „ Ich bin entscheidungsschwach.“

Mentorin: „Angenehm. Ich bin Sabine.“

4.2. Dekonstruieren von Geschichten

Erzählungen sind eine gute Möglichkeit Erfahrungen, Handeln, Kommunikation einzuordnen und zu gestalten. Welche Geschichten könnte der Mentee auch erzählen die für ihn und seine Situation hilfreicher wären?

Wenn der Mentor die Geschichte des Mentee dekonstruiert bedeutet es nicht, das er sie nicht für wahr hält. Er schaut nur genau hin, nimmt fein wahr und beobachtet aus welchen Elementen sich die Geschichte zusammensetzt und stellt entsprechende Fragen.

„ Manchmal fühle ich mich wie ein Langstreckenläufer oder auch wie auf glühende Kohlen“, sagt ein Mann zum Mentor.

Mögliche Fragen zur Dekonstruktion:

Seit wann fühlen sie sich so?

Wann sind Sie der Langstreckenläufer und wann der, der über glühende Kohlen geht?

Wie oft erzählen sie davon Langstreckenläufer und Feuergänger zu sein?

Wer bringt Sie wie in Bewegung?

Sie scheinen aktiv und risikobereit zu sein. Gibt es eine weniger anstrengende Art diese Eigenschaft einzusetzen als Langstreckenlauf und Feuerlauf?

Angenommen sie könnten sich selber ganz anders beschreiben, welche Beschreibung würde ihnen noch einfallen?

Was würde es ihnen bringen noch eine Weile die Langstrecke zu laufen und über glühende Kohlen zu gehen?

4.3. Zirkuläres Fragen

„Zur Winterszeit, als einmal ein tiefer Schnee lag, musste ein armer Junge hinausgehen und Holz auf seinem Schlitten holen. Wie er es nun zusammengesucht und aufgeladen hatte, wollte er, weil er so erfroren war, noch nicht nach Hause gehen, sondern erst Feuer anmachen und sich ein bisschen wärmen.

Da scharrte er den Schnee weg, und wie er so den Erdboden aufräumte, fand er einen kleinen goldenen Schlüssel. Nun glaubte er, wo der Schlüssel wäre, müsste auch das Schloss dazu sein, grub in der Erde und fand ein eisernes Kästchen.“Wenn der Schlüssel nur passt!“, dachte er, „es sind gewiss kostbare Sachen in dem Kästchen.“

Er suchte, aber es war kein Schlüsselloch da, endlich entdeckte er eins, aber so klein, dass man es kaum sehen konnte. Er probierte, und der Schlüssel passte glücklich. Da drehte er einmal herum, und nun müssen wir warten, bis er vollends aufgeschlossen und den Deckel aufgemacht hat, dann werden wir erfahren, was für wunderbare Sachen in dem Kästchen lagen.“

(Gebrüder Grimm Deutschland 1819)

Fragen:

Welchen kleinen goldenen Schlüssel hast du zuletzt gefunden?

Zu welchem Kästchen passte er?

Hast du schon hineingeschaut, oder willst du dir noch Zeit lassen?

Welche wunderbaren Sachen würdest du denn finden, wenn du das Kästchen aufschließen würdest?

Wer dürfte mit hineinschauen?

Mit wem würdest du das Gefundene teilen und mit wem auf keinen Fall?

Angenommen im Kästchen wären Symbole und Gegenstände die deine Gaben und Fähigkeiten darstellen würden, welche wären das?

„Sechs Blinde treffen auf einen Elefanten. Danach tauschen sie sich über die Beschaffenheit eines Elefanten aus und geraten darüber in einen erbitterten Streit: Ein Elefant ist wie eine weiche Wand! Nein ! Ruft ein anderer - er ist dünn, spitz, etwas gebogen und ganz hart! Nein ! Ein Elefant ist rund und dick wie ein Baumstamm! Nein !! Er ist dünn und sehr elastisch und hat ein Haarbüschel am Ende.“

(Geschichte aus Indien)

Fragen:

Was hilft dir eine Perspektivwechsel vorzunehmen?

Wer in deinem Team sieht was?

Wen in deinem Team schätzt du besonders für deine Sichtweise, wen eher nicht?

Wer ist dein Elefant?

Was brauchst du um „deinen“ Elefanten anders wahrzunehmen?

Worin kann ich dich dabei unterstützen und was würdest du von mir auf keinen Fall wollen?

„Ich ging in mich - und rannte zwei Minuten später laut schreiend wieder hinaus.“

(Hardy Krüger)

Fragen:

Was hast du in dir gefunden?

Wie hast du die zwei Minuten in dir gestaltet?

Hast du eine Tasse Kaffee mit dir getrunken, dir Horrorgeschichten angeschaut?

Was hat den Schrei ausgelöst?

Würdest du wieder in dich zurückkehren und was würdest du dann anders machen?

„Man muss im Leben mit allem rechnen - sogar mit dem Allerschönsten.“

(Sprichwort)

Fragen:

Mit was hast du zuletzt gerechnet?

Ging die Rechnung auf?

Was stand unter dem Strich an positivem, oder negativem?

Wer oder was hat dich überrascht und wodurch?

Wer hätte die Erlaubnis von dir deinen Pessimismus zu erschüttern?

Was würde es dir bringen deine Skepsis beizubehalten und lieber eher mit dem Schlechten zu rechnen?

Zum Schluss von einem Meister der Erzählkunst diese Geschichte:

„Hört zu ! Siehe, es ging ein Sämann aus zu säen. Und es begab sich, indem er säte, dass einiges auf den Weg fiel; da kamen die Vögel und fraßen es auf. Einiges fiel auf felsigen Boden, wo es nicht viel Erde hatte, und ging alsbald auf, weil es keine tiefe Erde hatte. Als nun die Sonne aufging, verwelkte es, und weil es keine Wurzel hatte, verdorrte es. Und einiges fiel unter die Dornen, und die Dornen wuchsen empor und erstickten es, und es brachte keine Frucht. Und einiges fiel auf gutes Land, ging auf und wuchs und brachte Frucht, und einiges trug dreißigfach und einiges sechzigfach und einiges hundertfach. Und er sprach: Wer Ohren hat zu hören, der höre !“

(Die Bibel, Markusevangelium 4,3ff.)

Fragen:

Wie gehst du mit Erfolg und Misserfolg um?

Wie bewältigst du Frustration?

Schau einmal in deinen Alltag. Was sind die Vögel die das Gute in deinem Leben auffressen? Was sind die Dornen?

Schau einmal zurück in das letzte Jahr. Was ist dir gelungen?

Welche Früchte wuchsen durch die Saat, die du gesät hast?

Literaturhinweise:

"Wie das Krokodil zum Fliegen kam" 120 Geschichten, die das Leben verändern,
Reinhardt Verlag ISBN 978-3497-02506-0

"Mitten ins Herz Storytelling im Coaching "Die Kraft von Storytelling für Coaching
und Beratung nutzen." managerSeminare Verlags GmbH ISBN: 978-3-95891-001-
0

"Die systemische Metaphern-Schatzkiste" Grundlagen und Methoden für die
Beratungspraxis, Vandenhoeck und Ruprecht, ISBN:978-3-525-40549-9