

**InKonstellation
Systemische Coaching Ausbildung**

Abschlussarbeit

Die Funktion von Metaphern im Coaching – Wie sie Denk- und Veränderungsprozesse unterstützen

Corinna Jansen
10.03.2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	S.3
1.1. Einführung in das Thema Metaphern im systemischen Coaching	
1.2. Bedeutung und Relevanz von Metaphern für Coaching-Prozesse	
1.3. Zielsetzung und Aufbau der Arbeit	
2. Grundlagen der Metaphern Arbeit.....	S.4
2.1. Definition und Funktion von Metaphern	
2.2. Kognitive und emotionale Wirkung von Metaphern	
2.3. Metaphern in verschiedenen Coaching-Ansätzen	
3. Methoden zur Entwicklung von Metaphern.....	S.6
3.1. Assoziative Methoden	
3.2. Visuelle Methoden	
3.3. Körperorientierte Ansätze	
3.4. Sprachliche Interventionen	
4. Methoden zur Reflexion und Weiterentwicklung von Metaphern.....	S.7
4.1. Identifikation und Analyse von Klienten-Metaphern	
4.2. Reframing-Techniken zur Umgestaltung hinderlicher Metaphern	
4.3. Integration und Verankerung neuer Metaphern im Veränderungsprozess	
4.4. Fallbeispiele aus der Praxis	
5. Chancen und Herausforderungen des Metaphern Einsatzes.....	S. 10
5.1. Vorteile der Arbeit mit Metaphern im Coaching	
5.2. Potenzielle Risiken und Grenzen	
5.3. Anpassung an individuelle Klientenbedürfnisse	
6. Fazit.....	S. 12
6.1. Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse	
6.2. Offene Fragen und mögliche Forschungsansätze	

1. Einleitung

1.1. Einführung in das Thema Metaphern im systemischen Coaching

Metaphern sind ein zentrales Element der menschlichen Kommunikation und beeinflussen sowohl unsere Wahrnehmung als auch unser Denken. Sie ermöglichen es, abstrakte Konzepte durch vertraute Bilder verständlicher zu machen und strukturieren unser Verständnis von Realität.

Durch Bilder erlangt man einen Zugang in das Unterbewusste. Laut der Theorie der kognitiven Metaphern sind sie nicht nur sprachliche Stilmittel, sondern tief in unserer Denkweise verankert. Sie beeinflussen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, interpretieren und auf Herausforderungen reagieren.¹

1.2. Bedeutung und Relevanz von Metaphern für Coaching-Prozesse

Besonders im systemischen Coaching spielen Metaphern eine essenzielle Rolle, da sie helfen, komplexe Zusammenhänge sichtbar zu machen, Veränderungsprozesse anzustoßen und neue Perspektiven zu eröffnen. Viele Klienten nutzen unbewusst Metaphern, um ihre persönliche Situation oder ihr Problem zu beschreiben („Ich stecke fest“, „Ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels“). Diese Bilder geben tiefe Einblicke in die Denkmuster des Klienten und können von Coaches genutzt werden, um Veränderungsprozesse gezielt zu unterstützen. Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie ein Klient sein berufliches Umfeld als „Dschungel“ beschreibt – ein Bild, das Unsicherheit und Überforderung symbolisiert. Durch gezielte Fragen kann der Coach den Klienten anregen, alternative Metaphern zu finden, die eine positivere und handlungsfähigere Perspektive ermöglichen (z. B. „Expedition mit Karte und Kompass“).²

Darüber hinaus können Metaphern dazu beitragen, emotionale Distanz zu belastenden Themen zu schaffen, was die Entwicklung neuer Lösungsansätze erleichtert. Durch die Verwendung von Metaphern können Klienten ihre Situation auf kreative Weise schildern und aus einer anderen Perspektive betrachten. Diese Sichtweise kann zu wichtigen Einsichten führen und helfen, unbewusste emotionale Muster und Glaubenssätze zu erkennen und zu verstehen.³

1.3. Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

Diese Arbeit untersucht die Funktion von Metaphern in der Coaching-Praxis und zeigt Methoden auf, mit denen Metaphern gezielt entwickeln und reflektieren werden können. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der Metaphern Arbeit werden verschiedene methodische Ansätze vorgestellt, die in der Praxis Anwendung finden. Abschließend werden Chancen und Grenzen der Metaphern im Coaching reflektiert.

¹ Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

² Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

³ <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-allgemein/resilienz-metaphern/> 15.03.2025

2. Grundlagen der Metaphern Arbeit

2.1. Definition und Funktion von Metaphern

Metaphern sind sprachliche Bilder, die abstrakte oder komplexe Sachverhalte durch bekannte und vertraute Konzepte veranschaulichen. Sie ermöglichen es, Gedanken und Emotionen auf einer tieferen Ebene auszudrücken und eröffnen neue Perspektiven auf Probleme und Herausforderungen. Nach der kognitiven Metaphern-Theorie strukturieren Metaphern unser Denken und beeinflussen unsere Wahrnehmung und unser Handeln.⁴

Metaphern haben verschiedene Funktionen im Coaching-Kontext:

- **Strukturierung und Verständlichkeit:**
Metaphern helfen dabei, abstrakte oder schwer fassbare Themen greifbar zu machen, indem sie komplexe Sachverhalte in bildhafte Sprache übersetzen. Dies erleichtert das Verständnis und die Kommunikation zwischen Coach und Klient.⁵
- **Förderung von Perspektivwechseln:**
Durch den Einsatz von Metaphern können eingefahrene Denkmuster hinterfragt und neue Sichtweisen entwickelt werden. Sie ermöglichen es, Probleme aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, was zu innovativen Lösungsansätzen führen kann.⁶
- **Emotionale Distanzierung:**
Metaphern ermöglichen es Klienten, belastende Themen in einer symbolischen Sprache auszudrücken, was die Bearbeitung erleichtert.⁷
- **Aktivierung von Ressourcen:**
Positive Metaphern können das Selbstvertrauen stärken und die Lösungsorientierung fördern. Sie unterstützen Klienten dabei, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu mobilisieren, um Herausforderungen effektiv zu begegnen.⁸

2.2. Kognitive und emotionale Wirkung von Metaphern

Metaphern beeinflussen nicht nur unsere Sprache, sondern auch tief verwurzelte kognitive Prozesse. Laut der kognitiven Metaphern Theorie von Lakoff und Johnson (1980) prägen Metaphern unser Denken und Handeln, indem sie abstrakte Konzepte in konkrete Bilder übersetzen. Sie dienen als mentale Modelle, die helfen, komplexe Informationen zu verarbeiten und neue Einsichten zu gewinnen.⁹

⁴ Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

⁵ Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co.* Beltz Verlag. (S. 45-47)

⁶ Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag. (S. 112-115)

⁷ Lindemann, H. (2016). *Die systemische Metaphern-Schatzkiste*. Vandenhoeck & Ruprecht. (S. 78-80)

⁸ Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co.* Beltz Verlag. (S. 102-104)

⁹ Gibbs, R. W. (2008). *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought*. Cambridge University Press.

Auf emotionaler Ebene können Metaphern eine starke Wirkung entfalten. Sie erleichtern es Klienten, ihre Gefühle auszudrücken, indem sie schwierige Themen in eine metaphorische Sprache übersetzen. Dies kann emotionale Entlastung schaffen und neue Möglichkeiten der Problembewältigung eröffnen.¹⁰ Metaphern können im Coaching-Prozess besonders in Krisensituationen dazu beitragen, Hoffnung und neue Perspektiven zu entwickeln.¹¹

Studien zeigen, dass positive Metaphern dazu beitragen, Stress und Angst zu reduzieren, während negative oder einschränkende Metaphern hinderlich sein können. Daher ist es wichtig, Metaphern im Coaching bewusst zu nutzen und gegebenenfalls durch Reframing-Techniken umzugestalten.¹²

2.3. Metaphern in verschiedenen Coaching-Ansätzen

Metaphern werden in verschiedenen Coaching-Ansätzen auf unterschiedliche Weise eingesetzt. Je nach theoretischem Hintergrund variieren die Methoden und Ziele der Metaphern Arbeit:¹³

- **Systemisches Coaching:**
Hier werden Metaphern genutzt, um Wechselwirkungen innerhalb eines Systems zu verdeutlichen und neue Sichtweisen auf bestehende Probleme zu eröffnen. Besonders in der Aufstellungsarbeit helfen Metaphern, Beziehungen und Dynamiken im System greifbar zu machen.
- **Narratives Coaching:**
In diesem Ansatz steht die individuelle Lebensgeschichte im Mittelpunkt. Metaphern helfen dabei, dominante Narrative zu hinterfragen und alternative Erzählweisen zu entwickeln. Durch die Rekonstruktion von Metaphern können neue Perspektiven auf persönliche Herausforderungen entstehen.
- **Lösungsorientiertes Coaching:**
Hier werden Metaphern eingesetzt, um Ressourcen und Lösungswege sichtbar zu machen. Ziel ist es, durch positive und zukunftsorientierte Metaphern die Handlungsfähigkeit des Klienten zu stärken.
- **Embodiment-Ansätze:**
In körperorientierten Coaching-Methoden werden Metaphern nicht nur sprachlich, sondern auch durch Bewegungen und Gesten dargestellt. Dies ermöglicht eine tiefere Verarbeitung und Integration von Veränderungen.

¹⁰ Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag.

¹¹ Amann, E. G., & Egger, A. (2017). *Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training*. managerSeminar Verlag.

¹² Bandler, R., & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die Transformation von Bedeutung*. Junfermann Verlag.

¹³ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

3. Methoden zur Entwicklung von Metaphern

3.1. Assoziative Methoden: Freie Assoziation und Storytelling

Assoziative Methoden helfen Klienten, unbewusste Gedanken und Emotionen durch Metaphern auszudrücken. Die freie Assoziation ermutigt Klienten, spontan Wörter oder Bilder zu äußern, die mit ihrer aktuellen Situation verbunden sind.

Storytelling ist eine besonders wirkungsvolle Technik, bei der Klienten eine persönliche Geschichte erzählen, um Herausforderungen und Ressourcen zu reflektieren. Dies fördert das Verständnis der eigenen Denkweise und erleichtert die Suche nach neuen Handlungsoptionen.¹⁴

3.2. Visuelle Methoden: Bilder, Zeichnungen und Symbolarbeit

Visuelle Methoden ermöglichen es Klienten, ihre inneren Bilder nach außen zu bringen. Durch das Erstellen von Zeichnungen oder die Nutzung von Symbolkarten werden abstrakte Themen greifbarer. Diese Technik kann helfen, unbewusste Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln. Besonders effektiv ist die Arbeit mit Metaphern Bildern, bei denen Klienten ein Bild auswählen, das ihre Situation widerspiegelt, um so über neue Möglichkeiten nachzudenken.¹⁵

3.3. Körperorientierte Ansätze: Gestik, Bewegung und Aufstellungen

In körperorientierten Ansätzen werden Metaphern nicht nur sprachlich, sondern auch durch Bewegung erfahrbar gemacht. Durch Gestik oder Körperhaltung können Klienten ihre aktuelle Situation intuitiv ausdrücken. Systemische Aufstellungen nutzen räumliche Positionierungen, um Beziehungsdynamiken zu visualisieren und zu reflektieren. Dies fördert ein tieferes Verständnis der eigenen Lage und ermöglicht neue Lösungswege.¹⁶

3.4. Sprachliche Interventionen: Fragen und gezielte Umformulierung

Coaches können durch gezielte Fragen Metaphern aufdecken und weiterentwickeln. Beispielsweise kann die Frage „Wie fühlt sich Ihre aktuelle Situation an?“ dazu führen, dass Klienten eine metaphorische Beschreibung wählen, die als Ausgangspunkt für das Coaching dient. Reframing-Techniken helfen, belastende Metaphern in positive umzudeuten, z. B. aus „Ich stecke im Sumpf“ wird „Ich finde einen neuen Pfad durch das Gelände“.¹⁷

¹⁴ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS

¹⁵ Lindemann, H. (2016). *Die große Metaphern-Schatzkiste: Systemisch arbeiten mit Sprachbildern*. Vandenhoeck & Ruprecht.

¹⁶ Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2000). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht.

¹⁷ Bandler, R., & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die Transformation von Bedeutung*. Junfermann Verlag.

4. Methoden zur Reflexion und Weiterentwicklung von Metaphern

4.1. Identifikation und Analyse von Klienten-Metaphern

Ein erster Schritt in der Arbeit mit Metaphern ist das bewusste Erkennen der sprachlichen Bilder, die Klienten zur Beschreibung ihrer Situation verwenden.

Coaches können dies durch aktives Zuhören und gezielte Fragen fördern, um tiefere Bedeutungsebenen zu identifizieren. Beispielsweise kann ein Klient sagen: „Ich stecke fest.“ Der Coach könnte daraufhin nachfragen: „Wie genau sieht dieses Feststecken aus? Ist es wie in einem Sumpf oder eher wie eine Mauer, die vor Ihnen steht?“ Dadurch werden individuelle Metaphern sichtbar und können weiterentwickelt werden.¹⁸

Eine gezielte Reflexion der verwendeten Metaphern ermöglicht ein tieferes Verständnis der zugrunde liegenden Denkmuster und Emotionen. Durch eine systematische Analyse der genutzten Metaphern können hinderliche Denkmuster identifiziert und bewusst gemacht werden. Diese Analyse erlaubt es, dysfunktionale Metaphern zu entkräften und sie durch positivere, ressourcenorientierte Bilder zu ersetzen.¹⁹

Je nach Coaching-Kontext können verschiedene Metaphern-Typen genutzt werden, um Veränderungsprozesse anzuregen:

- **Reise-Metaphern:** Häufig wird Veränderung als Reise beschrieben („den richtigen Weg finden“, „eine neue Richtung einschlagen“). Diese Metaphern fördern ein prozesshaftes Denken und verdeutlichen, dass Entwicklung Zeit benötigt.²⁰
- **Natur-Metaphern:** Sie dienen dazu, natürliche Entwicklungsprozesse zu veranschaulichen („Wachstum wie ein Baum“, „die Saat geht auf“). Besonders im Coaching zur persönlichen Entfaltung sind sie hilfreich.²¹
- **Kampf-Metaphern:** Manche Klienten nutzen Metaphern aus dem Bereich Kampf oder Widerstand („gegen die Wand rennen“, „einen Kampf gewinnen“). Diese Metaphern können Energie mobilisieren, aber auch Druck erzeugen. Ein bewusster Umgang mit ihnen ist wichtig.²²
- **Wachstums-Metaphern:** Sie betonen das Potenzial zur Veränderung („sich entfalten“, „neue Wurzeln schlagen“) und sind besonders geeignet, um positive Perspektiven zu entwickeln.²³

¹⁸ Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co.: Einsatz von bildlicher Sprache in Coaching, Beratung und Weiterbildung*. Beltz Verlag

¹⁹ Lindemann, H. (2016). *Die große Metaphern-Schatzkiste: Systemisch arbeiten mit Sprachbildern*. Vandenhoeck & Ruprecht

²⁰ Weiss, M. (2004). *Quest. Die Sehnsucht nach dem Wesentlichen*. Junfermann Verlag.

²¹ Lindemann, H. (2016). *Die große Metaphern-Schatzkiste: Systemisch arbeiten mit Sprachbildern*. Vandenhoeck & Ruprecht

²² Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

²³ Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co.: Einsatz von bildlicher Sprache in Coaching, Beratung und Weiterbildung*. Beltz Verlag.

4.2. Reframing-Techniken zur Umgestaltung hinderlicher Metaphern

Reframing ist ein effektives Instrument zur Umgestaltung problematischer Metaphern. Es hilft, eine neue, konstruktive Perspektive zu entwickeln und das Erleben der eigenen Situation zu verändern.

Der Begriff "Reframing" stammt aus der systemischen Therapie und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und bezeichnet die gezielte Veränderung der Bedeutung von Aussagen oder Erlebnissen durch einen neuen Deutungsrahmen. Reframing-Techniken lassen sich auch auf Metaphern anwenden, um ihre Wirkung zu transformieren.

Wenn Klienten belastende Metaphern nutzen („Ich bin in einem Tunnel ohne Licht“), kann der Coach durch Reframing-Techniken eine alternative Sichtweise anregen. Eine mögliche Intervention wäre: „Was wäre, wenn es eine Tür in diesem Tunnel gibt?“ oder „Wie wäre es, wenn Sie feststellen, dass dieser Tunnel eine Brücke zu einer neuen Möglichkeit ist?“ Diese Umformulierung kann das Erleben des Problems verändern und neue Ressourcen aktivieren.

Ein weiteres Beispiel wäre eine Klientin, die ihre berufliche Situation als „stürmische See“ beschreibt, die durch gezielte Fragen dazu angeregt wird, sich als erfahrener Kapitän mit Steuerungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Diese Umdeutungen ermöglichen es Klienten, sich nicht als Opfer ihrer Situation zu sehen, sondern als aktive Gestalter ihres Lebens.²⁴

Methoden des metaphorischen Reframings

- **Substitution hinderlicher Metaphern**
Hierbei wird eine problematische Metapher durch eine positivere, entwicklungsfördernde Metapher ersetzt. Beispielsweise könnte die Metapher "Ich bin in einer Sackgasse" durch "Ich stehe an einer Wegkreuzung mit mehreren Möglichkeiten" ersetzt werden.²⁵
- **Erweiterung und Umdeutung**
Anstatt eine Metapher vollständig zu ersetzen, kann sie erweitert oder neu interpretiert werden. Ein Klient, der sich als "Gefangener seiner Ängste" sieht, könnte seine Metapher so umformen, dass er sich "in einem Raum mit offenen Türen" befindet, wodurch er seine Handlungsmöglichkeiten erkennt.²⁶
- **Externalisierung und Personifizierung**
Durch die Externalisierung einer hinderlichen Metapher kann eine distanzierte Perspektive geschaffen werden. Beispielsweise kann die Metapher "Ich kämpfe

²⁴ Bandler, R., & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die Transformation von Bedeutung*. Junfermann Verlag.

²⁵ Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2000). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht.

²⁶ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

gegen Windmühlen" durch eine Umdeutung in "Ich suche nach einem besseren Weg, um den Wind für mich zu nutzen" umgestaltet werden.²⁷

- **Narrative Rekonstruktion**

Diese Technik nutzt Geschichten, um hinderliche Metaphern in eine neue Rahmung zu überführen. Statt "Ich bin auf einem sinkenden Schiff" könnte das Bild einer „mutigen Entdeckerreise auf unbekanntem Gewässern“ entstehen.²⁸

- **Körperorientierte Metaphern Arbeit**

Metaphern können nicht nur sprachlich, sondern auch körperlich verankert sein. Durch gezielte Bewegungen oder symbolische Handlungen kann die Transformation einer Metapher erlebbar gemacht werden, beispielsweise durch das bewusste Durchschreiten eines "symbolischen Tores" als Akt des Loslassens und Neuanfangs.²⁹

4.3. Integration und Verankerung neuer Metaphern im Veränderungsprozess

Nachdem hinderliche Metaphern umgestaltet wurden, ist es entscheidend, die neu geschaffenen, konstruktiven Metaphern nachhaltig zu integrieren und im Alltag der Klienten zu verankern. Eine tiefgehende Verankerung neuer Metaphern unterstützt langfristige Veränderungen und hilft, alte Denkmuster zu durchbrechen.

Methoden zur Integration neuer Metaphern

- **Wiederholung und bewusste Nutzung**

Neue Metaphern sollten regelmäßig bewusst angewendet und in Gesprächen reflektiert werden. Die wiederholte Nutzung führt zu einer stärkeren mentalen Verknüpfung und begünstigt die nachhaltige Etablierung der neuen Denkweise.³⁰

- **Visuelle und kreative Verankerung**

Durch den Einsatz von Visualisierungen, wie z. B. Zeichnungen oder Symbolen, können neue Metaphern verstärkt und leichter abrufbar gemacht werden. Auch der Einsatz von Geschichten oder Symbolobjekten im Coaching hilft, die neuen Metaphern lebendig zu halten.³¹

- **Körperliche Verknüpfung und Ritualisierung**

Neue Metaphern können durch körperliche Bewegungen oder symbolische Handlungen gestärkt werden. Dies könnte beispielsweise durch bestimmte Gesten oder Rituale geschehen, die die neue Perspektive körperlich erfahrbar machen.³²

²⁷ Lindemann, H. (2016). *Die systemische Metaphern-Schatzkiste*. Vandenhoeck & Ruprecht.

²⁸ Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag.

²⁹ Amann, E. G., & Egger, A. (2017). *Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training*. managerSeminare Verlag.

³⁰ Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

³¹ Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag.

³² Amann, E. G., & Egger, A. (2017). *Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training*. managerSeminare Verlag.

- **Narrative Konsolidierung**
Indem die neue Metapher in eine persönliche Lebensgeschichte eingebettet wird, kann sie emotional gefestigt werden. Coaching-Techniken wie die „Heldenreise“ ermöglichen es Klienten, ihre persönliche Entwicklung als Teil eines größeren Narrativs zu begreifen.³³
- **Soziale Verstärkung und Reflexion**
Das Teilen und Diskutieren neuer Metaphern im sozialen Umfeld kann deren Verankerung unterstützen. Der Austausch mit anderen über die neue Denkweise fördert nicht nur die Reflexion, sondern stärkt auch das Commitment zur Veränderung.³⁴

Die bewusste Integration neuer Metaphern trägt dazu bei, dass positive Denk- und Handlungsmuster gefestigt werden. Dadurch können nachhaltige Veränderungen entstehen, die über die Coaching-Sitzung hinaus Bestand haben. Die gezielte Verankerung stellt sicher, dass die neuen Metaphern aktiv genutzt werden und eine langfristige Wirkung auf die persönliche Entwicklung haben.

4.4. Fallbeispiele aus der Praxis

In der Coaching-Praxis zeigt sich, dass die bewusste Arbeit mit Metaphern tiefgehende Veränderungen bewirken kann. Ein Beispiel ist ein Klient, der sich als „Gefangener in einer Zelle“ beschrieb. Durch den Coaching-Prozess entdeckte er, dass die Tür seiner Zelle nicht verschlossen war – eine Metapher für seine neu gewonnene Handlungsfähigkeit und Autonomie.

In einem anderen Fall fühlte sich eine Klientin „wie eine Marionette, die von anderen gesteuert wird“. Durch gezielte Reflexion erkannte sie, dass sie die Fäden in der Hand halten kann, was ihre Selbstbestimmung stärkte. Solche praktischen Beispiele verdeutlichen, dass Metaphern weit mehr als sprachliche Bilder sind – sie prägen die Wahrnehmung und beeinflussen das Verhalten der Klienten nachhaltig.³⁵

5. Chancen und Herausforderungen in der Metaphern Arbeit

5.1. Vorteile der Arbeit mit Metaphern im Coaching

Metaphern bieten zahlreiche Vorteile für den Coaching-Prozess. Sie erleichtern die Kommunikation über schwierige Themen, da sie abstrakte oder emotionale Sachverhalte greifbar machen. Indem Metaphern neue Perspektiven eröffnen, fördern sie kreative

³³ Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2000). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht.

³⁴ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

³⁵ Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag.

Lösungsansätze und regen zum Perspektivwechsel an. Zudem können Metaphern helfen, komplexe Sachverhalte zu strukturieren, indem sie Klarheit und Orientierung schaffen.

Ein praktisches Beispiel hierfür ist ein Klient, der sich „in einer Sackgasse“ sieht. Diese Metapher kann im Coaching genutzt werden, um alternative Wege zu finden – etwa, indem der Klient sich überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, aus der Sackgasse herauszukommen. Eine veränderte Metapher wie „eine Straße mit vielen Abzweigungen“ kann zu neuen Sichtweisen und Lösungsansätzen führen.³⁶

5.2. Potenzielle Risiken und Grenzen

Trotz der vielen Vorteile gibt es auch Herausforderungen und Risiken in der Metaphern Arbeit. Ein zentrales Risiko besteht darin, dass Metaphern missverstanden oder fehlinterpretiert werden können. Eine vom Coach angebotene Metapher könnte für den Klienten keine Bedeutung haben oder sogar Widerstand auslösen.

Ein Beispiel: Ein Coach könnte vorschlagen, dass der Klient „segeln lernen“ sollte, um seine Unsicherheiten zu bewältigen. Wenn der Klient jedoch Angst vor Wasser hat, könnte diese Metapher unpassend oder sogar kontraproduktiv sein. Daher ist es entscheidend, Metaphern gemeinsam mit dem Klienten zu entwickeln und sicherzustellen, dass sie für ihn stimmig sind. Zudem können negative oder belastende Metaphern die Problematik eines Klienten verstärken, wenn sie nicht bewusst reflektiert und umgedeutet werden. Beispielsweise kann ein Klient, der sich als „gefangen in einem Käfig“ beschreibt, durch gezielte Fragen dazu angeregt werden, die Tür des Käfigs zu „sehen“ und zu erkennen, dass er die Möglichkeit hat, sie zu öffnen. Ohne diese Umdeutung bleibt der Klient jedoch in seinem negativen Bild gefangen.

Eine weitere Herausforderung liegt darin, dass nicht alle Klienten offen für die Arbeit mit Metaphern sind. Manche Personen bevorzugen einen rationalen Ansatz und fühlen sich durch bildhafte Sprache oder symbolische Vergleiche nicht angesprochen. In solchen Fällen kann der Coach vorsichtig nachfragen: „Gibt es ein Bild, das beschreibt, wie Sie sich fühlen?“ Dies ermöglicht es dem Klienten, selbst eine für ihn passende Metapher zu finden, ohne ihn in eine bestimmte Richtung zu drängen.³⁷

5.3. Anpassung an individuelle Klientenbedürfnisse

Um Metaphern erfolgreich im Coaching einzusetzen, ist es entscheidend, sie individuell auf den Klienten abzustimmen. Coaches sollten sich an der Sprache des Klienten orientieren und seine spontanen Metaphern aufgreifen, anstatt vorgefertigte Bilder vorzugeben.

Ein besonders effektiver Ansatz ist es, Metaphern aus der Erfahrungswelt des Klienten zu wählen. Beispielsweise könnte ein sportlich aktiver Klient mit Sportmetaphern arbeiten („ein

³⁶ Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co.: Einsatz von bildlicher Sprache in Coaching, Beratung und Weiterbildung*. Beltz Verlag.

³⁷ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metapheranalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

neues Trainingsprogramm starten“), während ein künstlerisch orientierter Klient sich besser mit Kreativmetaphern identifizieren kann („eine neue Leinwand bemalen“).

Zusätzlich sollten Coaches sensibel mit der emotionalen Bedeutung von Metaphern umgehen und bei Bedarf unterstützend eingreifen, um negative Bilder in hilfreiche, ressourcenstärkende Metaphern umzuwandeln. Wenn ein Klient sagt: „Ich rudere gegen den Strom und komme nicht vorwärts“, kann der Coach nachfragen: „Wie könnte es sein, wenn Sie die Richtung ändern oder den Fluss anders nutzen?“ Durch solche gezielten Interventionen können Klienten ermutigt werden, neue, konstruktive Metaphern für ihre Situation zu entwickeln.

Ein flexibler und anpassungsfähiger Umgang mit Metaphern ermöglicht es, die Intervention optimal auf die Bedürfnisse des Klienten abzustimmen und somit die bestmögliche Wirkung im Coaching-Prozess zu erzielen.³⁸

6. Fazit

6.1. Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

Die Arbeit mit Metaphern im systemischen Coaching stellt eine effektive Methode dar, um Denk- und Veränderungsprozesse zu fördern. Metaphern sind nicht nur sprachliche Stilmittel, sondern tief verwurzelte kognitive Muster, die unsere Wahrnehmung, Emotionen und Handlungsweisen beeinflussen.³⁹ Sie bieten eine Möglichkeit, komplexe Probleme verständlich zu machen, indem sie abstrakte Konzepte in konkrete Bilder übersetzen.

Im Coaching werden Metaphern auf verschiedene Weise genutzt: Sie helfen Klienten, ihre aktuelle Situation zu beschreiben, fördern Perspektivwechsel und eröffnen neue Handlungsspielräume. Besonders wichtig ist die bewusste Reflexion und Weiterentwicklung von Metaphern, um hinderliche Denkmuster zu erkennen und ressourcenorientierte Bilder zu entwickeln. Methoden wie das Reframing, Storytelling oder visuelle und körperorientierte Ansätze unterstützen diesen Prozess.

Die Analyse der Coaching-Praxis zeigt, dass Metaphern eine Brücke zwischen Sprache, Emotionen und Verhalten bilden. Sie können dazu beitragen, emotionale Distanz zu belastenden Themen zu schaffen und damit Veränderungsprozesse zu erleichtern. Entscheidend ist dabei, dass Coaches die Metaphern ihrer Klienten nicht nur erkennen, sondern gezielt hinterfragen und weiterentwickeln, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Die Arbeit mit Metaphern ist eine wertvolle Ressource im systemischen Coaching, da sie verschiedene Vorteile bietet:

³⁸ Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

³⁹ Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

- Verständnis und Klarheit
- Perspektivwechsel
- Emotionale Entlastung
- Ressourcenaktivierung

Für Coaches bedeutet dies, dass sie Metaphern gezielt als Interventionswerkzeug nutzen können. Eine bewusste Arbeit mit Metaphern setzt jedoch voraus, dass der Coach sensibel mit den sprachlichen Bildern der Klienten umgeht und nicht vorschnell eigene Metaphern einführt. Vielmehr sollten die individuellen Sprachbilder des Klienten genutzt und weiterentwickelt werden, um authentische und nachhaltige Veränderungsprozesse zu ermöglichen.

6.2. Offene Fragen und mögliche Forschungsansätze

Trotz der nachgewiesenen Wirksamkeit von Metaphern im Coaching gibt es noch offene Fragen, die weiter erforscht werden sollten:

- Langfristige Wirkung: Welche nachhaltigen Effekte hat die gezielte Arbeit mit Metaphern auf Klienten, insbesondere in Langzeit-Coachings?
- Kulturelle Unterschiede: Wie beeinflussen kulturelle Hintergründe die Wahl und Wirksamkeit von Metaphern im Coaching-Prozess? Welche Metaphern sind universell verständlich, welche kulturell geprägt?
- Integration digitaler Methoden: Wie können digitale Tools, KI oder Visualisierungsprogramme die Arbeit mit Metaphern unterstützen? Lassen sich Metaphern durch Virtual Reality oder interaktive Grafiken verstärken?

Die Beantwortung dieser Fragen könnte dazu beitragen, die methodische Anwendung von Metaphern im Coaching weiter zu optimieren und ihre Wirksamkeit noch gezielter einzusetzen. Zudem könnte eine empirische Untersuchung der Wirksamkeit verschiedener Metaphern-Interventionen neue Erkenntnisse für die Coaching-Praxis liefern.

Literaturverzeichnis / Quellenverzeichnis

Amann, E. G., & Egger, A. (2017). *Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training*. managerSeminare Verlag.

Bandler, R., & Grinder, J. (1982). *Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die Transformation von Bedeutung*. Junfermann Verlag.

Gibbs, R. W. (2008). *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought*. Cambridge University Press.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

Lindemann, H. (2016). *Die systemische Metaphern-Schatzkiste*. Vandenhoeck & Ruprecht.

Mahlmann, R. (2010). *Sprachbilder, Metaphern & Co*. Beltz Verlag.

Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2000). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht.

Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.

Schuler, B. (2021). *Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern*. Junfermann Verlag.

Weiss, M. (2004). *Quest. Die Sehnsucht nach dem Wesentlichen*. Junfermann Verlag.

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-allgemein/resilienz-metaphern/> 15.03.2025