

InKonstellation Düsseldorf

# Geschichten im Coaching

Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen  
Coaching-Ausbildung

Vanessa Lewecke

1. Mai 2025

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Historie des Geschichten-Erzählens</b>	<b>2</b>
2.1	Beispiele für negative Einsatzzwecke . . . . .	4
<b>3</b>	<b>Neuronale Wirkung von Geschichten</b>	<b>5</b>
3.1	Neural Coupling: Wenn sich Gehirne synchronisieren . . . . .	5
3.2	Zusammenhang mit der Oxytozin-Ausschüttung im Gehirn . . . . .	6
3.3	Wirkung des Geschichten-Erzählens und -Hörens, bzw. -Lesens . . . . .	7
3.4	Wirkung des autobiographischer Geschichten . . . . .	8
<b>4</b>	<b>Wirkung von Geschichten im Coaching</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Fazit und Ausblick</b>	<b>10</b>
	<b>Literatur</b>	<b>11</b>

# 1 Einleitung

Im Coaching werden Geschichten erzählt. Von kleinen Metaphern bis zu autobiographischen Erzählungen gibt es Methoden und Werkzeuge, die dem Coachee helfen, sich selbst zu helfen. Geschichten finden sich beispielsweise in der autobiographischen Erzählung des Coachees beim Rückblick auf Vergangenes, um das System des Coachees zu verstehen und um Ressourcen zu entdecken. Beim Blick in die Zukunft bei der Vorstellung eines zukünftigen Ichs wird die bestehende Geschichte ergänzt. In der Gegenwart bei der Frage nach der positiven Absicht innerer Anteile oder anderer Personen im System wird die Geschichte des aktuellen Themas um andere Blickwinkel erweitert oder mit einem neuen Fokus neu erzählt.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, warum diese Methoden und Werkzeuge funktionieren. Es werden Beispiele aus der Geschichte des Geschichten-Erzählens (Kapitel 2) und Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft (Kapitel 3) aufgeführt, um folgende Hypothesen zu bekräftigen.

- I. Geschichten wecken Emotionen.
- II. Bei Identifikation mit Protagonisten fördern Geschichten die Selbstreflexion und Motivation zur Veränderung.
- III. Durch Geschichten werden komplexe Situationen, Emotionen und Konzepte leichter zu verstehen und zu verarbeiten.
- IV. Geschichten können andere Perspektiven auf Erlebtes eröffnen und einen emotionalen Zugang zu dem Erleben anderer ermöglichen.
- V. Erkenntnisse in Form von Geschichten bleiben länger im Gedächtnis und regen auch im Nachgang zu entsprechenden Handlungen an.
- VI. Autobiographische Geschichten schaffen Nähe und Vertrauen und stärken die Beziehung zwischen Erzählenden und Zuhörenden.
- VII. Autobiographische Geschichten sind für die Identitätsbildung wesentlich und spiegeln Werte des autobiographisch Erzählenden wieder. Die autobiographischen Geschichten können sich durch Selbstreflexion und durch neue Erfahrungen verändern.

In Kapitel 4 werden die Erkenntnisse auf die Praxis im Coaching übertragen und ein Fazit gezogen.

## 2 Historie des Geschichten-Erzählens

Um die Wirkung des Geschichten-Erzählens besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick in die historische Entwicklung dieser Praxis. Schon sehr lange erzählen sich Menschen Geschichten. Bei der folgenden Geschichte - in einem der damaligen Zeit und der jeweiligen Kultur angemessenen Sprach- und Sprechstil - handelt es sich um die Geschichte, die als eine der ältesten überlieferten Geschichten vermutet wird.

### ***Atlas spricht***

*Ich trage den Himmel. Nicht bildlich – wörtlich. Mein Rücken beugt sich unter dem Gewicht der Sterne, seit Zeus mich dazu verurteilte. Meine Arme zittern, doch ich halte durch. Für die Welt. Für meine Töchter Maia, Electra, Taygete, Alkyone, Celaeno, Sterope und Merope. So leicht, so hell, so frei. Wenn sie lachten, wurde selbst mein ewiger Schmerz erträglicher. Ich bin gefesselt an den Himmel – doch in ihren Augen lebte mein Trost.*

*Doch dann kam Orion. Ich hörte sie weinen, hörte ihre Schritte, wie sie flohen, immer wieder. Ich konnte sie nicht halten. Meine Hände waren an den Himmel gebunden. Ich – Titan, Vater – war machtlos. Diese Ohnmacht fraß an mir wie ein inneres Feuer. Ich war geschaffen, das Universum zu stützen – doch unfähig, das Einzige zu schützen, was mir wirklich heilig war.*

*Ich rief zu Zeus, brüllte gegen den Wind. „Verwandle sie, bevor er sie bricht!“ Und Zeus tat es.*

*Sie wurden Licht. Sie wurden Hoffnung. Hoch oben am Firmament, fern vom Jäger.*

Auf Basis der Sternkonstellationen und des zeitlichen Austauschs zwischen verschiedenen Völkern wird vermutet, dass diese in Europa, Asien und Australien in sehr ähnlichen Varianten erzählte Geschichte (hier in einer Variante aus der griechischen Mythologie) 100.000 Jahre alt ist. Insbesondere ein zweiter Teil der Geschichte, der auf die Verschiebung der Sternkonstellation, so dass statt sieben Sternen nur noch sechs Sterne für das menschliche Auge sichtbar sind, stützt die Datierung.<sup>1</sup> Im Vergleich sind die Bibeltex-te, deren Alter auf 2.000 bis 3.000 Jahre geschätzt werden, jung.<sup>2</sup>

### ***Merope flüstert***

*Ich war nie wie die anderen. Zu weich, zu neugierig, zu sehr Herz statt Himmel. Als wir Sterne wurden, war ich still. Ich sah die Welt*

---

<sup>1</sup>Ray P. Norris (2020), Norris und Norris (2021)

<sup>2</sup>Deutsche Bibelgesellschaft (oD)

*unter mir – das Leben, das Atmen, das Lieben.*

*Und dann sah ich ihn. Einen Sterblichen. Kein Held. Kein Gott. Nur ein Mann – mit Blicken wie Feuer und Händen, die nicht nach mir griffen, sondern mich hielten. Er sprach nicht von Ewigkeit, sondern von Morgen. Und in seinem Blick war kein Anspruch, nur Raum für mich.*

*Ich stieg hinab. Für ihn. Ich ließ das ewige Licht zurück, um zu fühlen. Und ja – ich wurde vergessen. Ich bin der Stern, den du suchst und kaum findest.*

*Aber das ist gut so. Denn ich liebe. Und das Licht, das ich verloren habe, trage ich jetzt in meinem Herzen. Es ist nicht so hell wie der Himmel – aber es ist wahr. Und es ist mein.*

Die poetischen Erzählungen von Atlas und Merope zeigen exemplarisch, dass das Geschichtenerzählen nicht nur alt ist, sondern Geschichten zum Teil über Jahrtausende weitergegeben werden und im Gedächtnis bleiben (Hypothese V.). Auch wenn die Verwandlung in Sterne im Alltag der Menschen nicht vorkommt, so sind die behandelten emotionalen Themen wie z.B. elterliche Fürsorge, Angst und Liebe generationsübergreifend relevant. Wenn auch nicht durch Studien nachträglich belegbar, so liegt durch die lange Existenz und Weitergabe der Geschichte nahe, dass diese die Menschen emotional angesprochen hat (Hypothese I.). Die Geschichte wurde aus mehreren Perspektiven erzählt und erlaubt so eine Identifikation mit verschiedenen Protagonisten (stützt IV.).

Ein Beispiel für Geschichten, die Werte und Kultur vermitteln, sind die Fabeln von Äsop. Ursprünglich waren die Fabeln aus der Zeit von 600 vor Christus an Erwachsene gerichtet und behandelten religiöse, soziale und politische Themen. Sie dienten auch als ethische Leitfäden und wurden ab der Renaissance insbesondere für die Erziehung von Kindern verwendet<sup>3</sup> (Hypothesen II. und III.). Über die antiken Mythen hinaus lassen sich auch in der jüngeren Geschichte Erzählungen finden, die gesellschaftlichen Wandel beeinflusst haben – und damit weitere Belege für die Wirksamkeit von Geschichten im Sinne der Hypothesen I. bis V. liefern. In Krisen, Kriegen und bei gesellschaftlichen Wandel werden inspirierende Geschichten erzählt, um Hoffnung zu geben oder Gemeinschaft zu stärken. So ist Martin Luther Kings „I Have a Dream“-Rede aus 1963 eine Erzählung einer besseren Zukunft – eine Geschichte, die mobilisiert hat.<sup>4</sup> Zudem werden Geschichten genutzt, um aufzuklären und zu bilden. Bücher wie „Onkel Toms Hütte“ von Harriet Beecher Stowe aus dem Jahr 1852 halfen, das Bewusstsein für die Grausamkeit der Sklaverei zu schärfen. Mit diesem Werk wurde ein konkreter Perspektivwechsel in reale gesellschaftliche Situationen er-

---

<sup>3</sup>Wikipedia (2024c)

<sup>4</sup>Wikipedia (2025b)

möglicht und so ein emotionaler Zugang zur Lebensrealität anderer geschaffen.<sup>5</sup>

## 2.1 Beispiele für negative Einsatzzwecke

Neben diesen und weiteren positiven Einsatzmöglichkeiten des Geschichten-Erzählens, gibt es auch machtvolle negative Einsatzzwecke, die Wirkungsweisen I. bis V. nutzen. Dazu gehört die Propaganda wie z.B. im Nationalsozialismus. Hier wurden stark emotionalisierte, verzerrte Geschichten wie die antisemitischen Geschichten im nationalsozialistischen Propagandafilm „Der ewige Jude“ genutzt, um Feindbilder zu schaffen und Hass zu schüren und entsprechendes Handeln zu legitimieren.<sup>6</sup> Dies ist mit Sicherheit eine Extremform eines anderen Blickwinkels auf das eigene Erleben. Dieses Beispiel zeigt, dass Geschichten gleichzeitig einen emotionalen Zugang zu einer Konfliktpartei - hier die Nationalsozialisten - fördern und der emotionale Zugang zur anderen Konfliktpartei senken können.

Zusätzlich gewähren Mythen und Heldengeschichten, die von vergangenen Herrschern beschrieben wurden, Einblick in die Wirkung autobiographischer Geschichten und liefern Beispiele für die Hypothesen VI. und VII.. Sie wurden oftmals von Herrschern erfunden, um ihre Macht zu legitimieren oder ihre Gegner zu dämonisieren. Im Römischen Reich hatte Augustus beispielsweise propagandistisch viel dafür getan, ein möglichst positives Bild von sich zu zeichnen und seine Gegner wie zum Beispiel Antonius im Kampf um die Alleinherrschaft zu untergraben. Durch diese Darstellung von sich gewann Augustus Anhänger, die ihn als Retter und Friedensfürst feierten.<sup>7</sup>

Oftmals liefern Geschichten auch einfache Sündenböcke oder täuschen den Leser. Verschwörungserzählungen wie QAnon sind moderne Beispiele: einfache Geschichten, die komplexe Probleme auf eine „böse Macht“ schieben.<sup>8</sup> Dies zeigt abermals, dass eine bewusster Einsatz von Geschichten auch negativ wirken kann. Die Lesenden oder Zuhörenden haben den Eindruck, das komplexe Problem zu verstehen, dafür muss die Erklärung aber nicht zwingend der Wahrheit entsprechen. Populistische Narrative nutzen die gleichen Wirkmechanismen wie die positiv eingesetzten Geschichten: Sie aktivieren Emotionen, erzeugen Gruppenzugehörigkeit und vereinfachen komplexe Sachverhalte – oft mit manipulativer Absicht. Dies unterstreicht, dass die Kraft des Erzählens nicht nur pädagogisch oder sozial förderlich eingesetzt wird.

Zusammenfassend zeigen die historischen Beispiele eindrücklich die Wirkungskraft von Geschichten und stützen die Hypothesen I.-VII.. Einen Einblick in

---

<sup>5</sup>Wikipedia (2025c)

<sup>6</sup>Wikipedia (2024a)

<sup>7</sup>Wikipedia (2025a)

<sup>8</sup>Wikipedia (2024b)

die Forschung, warum Geschichten eine solche Wirkung haben, gibt das nächste Kapitel.

### 3 Neuronale Wirkung von Geschichten

Während Kapitel 2 die gesellschaftliche Wirkung von Geschichten über die Zeit nachzeichnet, zeigt dieses Kapitel, wie diese Wirkung neurologisch erklärbar ist. Hierzu wird das Konzept des Neural Couplings eingeführt, der Zusammenhang mit der Ausschüttung des Hormons Oxitozin aufgezeigt und auf Vorteile und Wirkung von Geschichten-Erzählen und -Hören bzw. -Lesen verwiesen. Mit diesen werden die Hypothesen I. bis VII. belegt.

#### 3.1 Neural Coupling: Wenn sich Gehirne synchronisieren

In Studien wurde nachgewiesen, dass die Gehirne von Sprechenden und Zuhörenden und auch von den Zuhörenden unter einander bei Verständnis der Geschichte ähnlich aktiv sind (Neural Coupling). So zeigten die Gehirne von Sprechenden und Zuhörenden während erfolgreicher Kommunikation in einer Studie von Greg J. Stephens, Lauren J. Silbert und Uri Hasson aus 2010 gemeinsame, zeitlich gekoppelte Reaktionsmuster auf. Diese Muster zeigten sich in Bereichen, die mit verschiedenen sprachlichen Produktions- und Verständnisprozessen in Verbindung gebracht werden und an der Verarbeitung semantischer und sozialer Aspekte der Geschichte beteiligt sind. Umgekehrt zeigten Sie, dass diese neuronale Kopplung nimmt in Abwesenheit von Kommunikation, beispielsweise beim Hören einer unverständlichen Fremdsprache, erheblich abnimmt. Eine erfolgreiche Kopplung kann sogar antizipatorische Reaktionen des Zuhörers umfassen. Das bedeutet, Zuhörende zeigen Hirnaktivitäten, die von der sprechenden Person gespiegelt werden. Je mehr antizipatorische Reaktionen, also umgangssprachlich „Vorhersagen“ des Gehirns, desto ausgeprägter ist das Verständnis der Geschichte.<sup>9</sup>

Die Kopplung der Hirnaktivitäten lässt sich inzwischen mit Hilfe speziell trainierter Large-Language-Models ebenfalls wortweise und kontextsensitiv nachweisen. So löst der Sprachinhalt im Hirn des Sprechenden leicht vor der Artikulation die selben Reaktionen aus wie bei den (erfolgreich) Zuhörenden nachgelagert.<sup>10</sup> Während des sozialen Austausches entsteht die Kopplung der Hirnaktivitäten selektiv.<sup>11</sup>

Zusätzlich zu dieser Synchronisation zwischen Sprechenden und Zuhörenden haben Claire H. C. Chang, Samuel A. Nastase, Asieh Zadbood und Uri Hasson

---

<sup>9</sup>Greg J. Stephens und Hasson (2010)

<sup>10</sup>Zada et al. (2024)

<sup>11</sup>Bilek et al. (2022)

2024 eine Synchronisation zwischen den Hirnaktivitäten von Zuhörenden untereinander nachweisen können.<sup>12</sup>

Zusätzlich hängt die Fähigkeit, mit anderen zu interagieren, von der neuronalen Kupplung ab. So beobachteten Z. Zheng und J. Wang 2024 eine Korrelation zwischen der Ausprägung der neuronalen Kupplung und der Fähigkeit, die Gedanken, Emotionen und Intentionen von anderen mit unseren zu koordinieren.<sup>13</sup> Zusammengefasst bedeuten diese Studienergebnisse, dass eine neuronale Kopplung zur erzählenden Person entsteht, wenn Zuhörende einer Geschichte folgen und sie verstehen. Wenn kein Verständnis vorliegt, liegt auch keine neuronale Kopplung vor. Der Effekt der neuronalen Kopplung ist unter mehreren Zuhörenden ähnlich und erzeugt ähnliche Hirnaktivitäten. Bei starker Kopplung haben Zuhörende sogar die Fähigkeit, Vorhersagen über den Fortlauf der Geschichte zu treffen. Soziales Interagieren hängt direkt mit der neuronalen Kopplung zusammen.

Die neuronale Kopplung bildet somit die Basis für alle erwähnten Wirkungen von Geschichten.

### **3.2 Zusammenhang mit der Oxytozin-Ausschüttung im Gehirn**

Das Glückshormon Oxytozin reduziert Stress und fördert prosoziales Verhalten - neben vielen weiteren positiven Eigenschaften. Es wird mit fürsorgebasiertem Altruismus, Kooperation und Konfliktlösung in Verbindung gebracht. Sein Potenzial für therapeutische Interventionen bei psychiatrischen Störungen wird diskutiert, die durch soziale Dysfunktion gekennzeichnet sind.<sup>14</sup>

Paul J. Zak stellte in seinen Studien fest, dass das Zuhören von dramatischen Geschichten die Oxytozin- und Cortisol-Spiegel erhöht. Das erhöhte Oxytocin löst Empathie-Gefühle aus und führt zu prosozialem Verhalten (hier eine Geldspende an Fremde). Aus der Messung der Aktivität des Vagus-Nerves, der viele Oxytozin-Rezeptoren aufweist, schließt Zak, dass emotional ansprechende Erzählungen zu Oxytozin-Ausschüttung und damit postnarrativen prosozialen Handlungen anregen. Er weist außerdem auf einen Zusammenhang mit der Spiegelung von Verhalten von Charakteren in der Geschichte hin. Dieser Effekt hält über die Erzählung der Geschichte hinaus an. Er fand heraus, dass die höchste Aufmerksamkeit am Klimax der Geschichte auftritt.<sup>15</sup>

Diese Studien belegen die Empfindung von Emotionen beim Hören von Geschichten (Hypothese I.) - bei entsprechendem Verständnis und entsprechender

---

<sup>12</sup>Chang et al. (2024)

<sup>13</sup>Zheng und Wang (2024)

<sup>14</sup>Zak et al. (2007), Marsh et al. (2021)

<sup>15</sup>Zack (2015)

Kopplung, vgl. Kapitel 3.1. Die Auslösung von Empathie-Gefühlen belegen den emotionalen Zugang zum Erleben anderer und den Beziehungsaufbau zwischen Erzählendem und Zuhörenden bei autobiographischen Erzählungen (Hypothesen IV. und VI.). Dass eine Selbstreflexion stattgefunden hat und Motivation zur Veränderung und Handlungen im Nachgang vorliegen (Hypothesen II. und V.), wird durch die höhere Neigung zu Geldspenden belegt.

### 3.3 Wirkung des Geschichten-Erzählens und -Hörens, bzw. -Lesens

Auch über die Studien im Zusammenhang mit der Oxytozin-Ausschüttung hinaus gibt es Erkenntnisse, die die Hypothesen I. bis V. belegen. In „Wie Geschichten wirken“ von S. Ettl-Huber, C. Ameseder und C. Pfeiffer<sup>16</sup> werden Studien zusammengefasst, die nachweisen, dass die Erzählung von Informationen in Form von Geschichten die Erinnerung an diese Informationen, das Verständnis (Hypothese III.) sowie die Glaubwürdigkeit und Überzeugungskraft der Informationen deutlich steigert. Auch das nachträgliche Handeln wird demnach durch die Erzählung in Form von Geschichten positiv beeinflusst (Hypothese V.).

F. Breithaupt weist in „Das narrative Gehirn: Was unsere Neuronen erzählen“<sup>17</sup> darauf hin, dass Geschichten erlauben, aus Handlungen der Geschichte zu lernen, ohne sie selbst erleben zu müssen. So erlaube uns das narrative Denken die Planung von künftigem Handeln - ob wir die Geschichte selbst erlebt haben und sie reflektieren oder von anderen durch ihre Geschichten lernen (Hypothesen II. und IV.). Neben dem Planungsvorteil weist Breithaupt auch auf die Ausschüttung von Emotionen beim narrativen Denken und den belohnenden bis süchtig-machenden Effekt dieser hin (Hypothese I.).

R. A. Mar, K. Oatley, M. Djikic und J. Mullin wiesen 2011 in ihrer Studie nach, dass Emotionen die Wahl des Buchs und der Geschichte beeinflussen<sup>18</sup>. Insbesondere sei die Wahl auch davon abhängig, ob Lesende ihre Emotionen verändern oder beibehalten wollen. Anders herum erzeuge und verändere die Geschichte selbst wieder die Emotionen - durch die beschriebenen Situationen, Charaktere und Handlungen, aber auch durch Erinnerung an eigene emotional relevante Erinnerungen. Die Emotionen, die durch die Geschichte hervorgerufen werden, können laut der Studie darüber hinaus die Wahrnehmung der Geschichte und Lesende auch nach dem Lesen einer Geschichte beeinflussen. Daraus lässt sich schließen, dass Menschen bewusst oder unbewusst Geschichten als Mittel

---

<sup>16</sup>Ettl-Huber et al. (2019)

<sup>17</sup>Breithaupt (2022)

<sup>18</sup>Mar et al. (2011)

nutzen, um ihre Emotionen und das Erleben ihrer aktuellen Situation zu verändern und zu verarbeiten (Hypothese III.).

### 3.4 Wirkung des autobiographischer Geschichten

Neben den Wirkungen allgemeiner Geschichten (Hypothesen I. bis V.) betrachtet dieses Kapitel die Besonderheiten autobiographischer Geschichten. Die Stärkung der Beziehung zwischen autobiographisch Erzählenden und aktiv Zuhörenden (Hypothese VI.) sowie die Bedeutung von autobiographischem Denken und Reflektieren für die Identitäts- und Wertebildung (Hypothese VII.) sind zwei dieser Besonderheiten.

Der Beziehungsaufbau zeigt sich insbesondere in Studien zum Teilen negativ empfundener Erlebnisse. Das Teilen sorgt für eine stärkere neuronale Kopplung im Vergleich zum Teilen einer Geschichte, die nicht mit den eigenen Erlebnissen zu tun hat. Es erzeugt emotionale Empathie und Sympathie und erhöht die Wahrscheinlichkeit anschließender positiver Handlungen.<sup>19</sup> Eine kognitive Neubewertung (bzw. Reframing) von Erlebtem kann negative Emotionen regulieren.<sup>20</sup> Neben der erneuten Bestätigung der Hypothesen I. zur Weckung von Emotionen und IV. zum Hineinversetzen in Andere zeigen diese Studien von X. Cheng, S. Wang, B. Guo, Q. Wang, Y. Hu, und Y. Pan, Yafeng sowie von Z. Liu, K. Lu, N. Hao, und Y. Wang, dass ein Beziehungsaufbau zwischen autobiographisch Erzählenden und aktiv Zuhörenden stattfindet (Hypothese VI.).

Die Hypothese VII. zum Zusammenhang von autobiographischen Geschichten und Identitäts- und Wertebildung und der Veränderbarkeit lässt sich durch Studien zum autobiographischen Denken allgemein belegen. Autobiographisches Denken ist das Erstellen und Erzählen von Geschichten über sich und das eigene Leben. Die Entstehung dieser Geschichten hängt laut einer Studie von A. D'Argembau, H. Cassol, C. Phillips, E. Balteau, E. Salmon und M. Van der Linden<sup>21</sup> mit dem Verknüpfen von Teilen aus der eigenen Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft und der eigenen Persönlichkeit und Entwicklung zusammen. Die Ableitung von Werten und Bedeutung der eigenen Geschichte kann in diesem Prozess kann zusätzlich zum reinen Erinnern an die eigenen Geschichten angeregt werden, hängt laut der Studie von 2013 aber von der eigenen Bereitschaft zur Selbstreflektion ab. Auch B. Keller, R. Bullik und A. Steppacher untersuchen in ihrer Studie von 2024 dieses autobiographische Denken<sup>22</sup>. Laut Keller, Bullik und Steppacher erschaffen Menschen ihr Identitätsbewusstsein durch autobiographisches Erinnern, Erzählen und Begründen. Auch das eigene Verständnis

---

<sup>19</sup>Cheng et al. (2024)

<sup>20</sup>Liu et al. (2023)

<sup>21</sup>D'Argembeau et al. (2013)

<sup>22</sup>Keller et al. (2024)

der Systeme, in denen die Menschen sich bewegen, und die Geschichten darüber tragen dazu bei - in Form von Traditionen, Religion, Ideologien, Haltungen gegenüber der Welt. Ihre Betrachtung der Welt verändere sich mit den gemachten Erfahrungen über die Zeit.

## 4 Wirkung von Geschichten im Coaching

Die zuvor entwickelten Hypothesen über die Wirkung von Geschichten lassen sich nicht nur in historischen und neurowissenschaftlichen Kontexten nachvollziehen, sondern auch produktiv für Coachingprozesse nutzbar machen. Gerade im Coaching, wo es häufig um Sinnstiftung, Neuorientierung, Entscheidungsfindung, Umgang mit Konflikten und Persönlichkeitsentwicklung geht, können narrative Zugänge zentrale Impulse setzen.

Geschichten wecken Emotionen (Hypothese I.). Insbesondere, wenn Coachees der Zugang zu ihren eigenen Emotionen fehlt - sei es in inneren Konflikten, konkreten Situationen oder generell, helfen Coaching-Ansätze mit Geschichtsanteil. So kann z.B. die genaue Beschreibung von erlebten Situationen mit Körperwahrnehmung und Assoziationen zu Farben, Formen und Ähnlichem eine kleine Geschichte schreiben und so Emotionen wecken. Sprechen uns Geschichten an, so identifizieren wir uns mit den Protagonisten und Reflektieren unser eigenes Verhalten und verändern es gegebenenfalls (Hypothese II.). Ein häufiges Coachingthema ist das gewünschte Verändern von Erleben oder Verhalten, bei dem Geschichten somit helfen können. Auch erlauben sie ein Verständnis der Situation, der Emotionen und Konzepte im mitgebrachten Thema (Hypothese III.) und äußere und innere Dynamiken werden sichtbar. Insbesondere das Wahrnehmen eigener Anteile oder Seiten erhöhen das Verständnis für eigene innere Dynamiken.

Neben dem eigenen Erleben erlauben Geschichten die Veränderung der Perspektive und den emotionalen Zugang zum Erleben anderer (Hypothese IV.). Der Perspektivwechsel durch narrative Elemente kann helfen, neue Interpretationsmöglichkeiten zu erschließen. Dies ist insbesondere bei der Bearbeitung von Beziehungsthemen und Konflikten im Coaching von Bedeutung. In zirkulären Fragen kommen Perspektivwechsel aber auch bei anderen Themen zum Einsatz. Das Ziel von Coaching ist in der Regel eine nachhaltige Veränderung zum Ist-Zustand. Damit das gelingt, müssen Ergebnisse im Gedächtnis bleiben und zu Handlungen anregen. Dabei können Werkzeuge aus dem Geschichten-Erzählen helfen (Hypothese V.). Kann zum Beispiel eine Emotion bildlich im Coaching beschrieben werden und verändert werden, so kann dieses innere Bild Coachees auch in zukünftigen Situationen eine Hilfe sein.

Die Grundlage für den Erfolg eines Coachings bildet die Beziehung und das Ver-

trauen von Coach und Coachee. Durch das gemeinsame Geschichten-Erzählen im Zusammenhang mit dem Thema, dem Leben und dem Erleben des Coachees können diese Beziehung und das Vertrauen gestärkt werden (Hypothese VI.). Oftmals können Coachees im Coaching mehr als nur den Umgang mit einem konkreten Thema oder einer Situation lernen. Sie lernen sich und ihre Werte, Glaubenssätze und Motivatoren besser kennen. Insbesondere autobiographische Arbeit ist hier ein wesentlicher Faktor. Coaching kann durch die Arbeit mit Erzählungen von Geschichten aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und aus verschiedenen Blickwinkeln, z.B. durch Reframing, Ressourcenorientierung oder Perspektivwechsel die Werte und Identitätsvorstellung des Coachees sichtbar machen und Selbstentwicklung fördern (Hypothese VII.). Die sieben Hypothesen zeigen: Geschichten sind im Coaching kein dekoratives Beiwerk, sondern ein zentrales Wirkprinzip. Sie eröffnen emotionale Räume, stiften Sinn, fördern Erkenntnis, aktivieren Veränderung und stärken die Beziehung. Vor allem aber verbinden sie Kopf und Herz – und schaffen damit jene Integration, die nachhaltige Veränderung erst möglich macht.

## 5 Fazit und Ausblick

Diese Arbeit zeigt, dass Geschichten im Coaching weit mehr sind als nur Beiwerk. Sie fördern Reflexion, stärken die Beziehung zwischen Coach und Coachee, erleichtern Perspektivwechsel und aktivieren emotionale wie kognitive Prozesse. Sieben Hypothesen zur Wirkung von Geschichten konnten durch wissenschaftliche Befunde und Beispiele untermauert werden. Geschichten wecken Emotionen, erleichtern Verständnis und Perspektivwechsel und fördern Veränderung nachhaltig. Darüber hinaus schaffen sie eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Coachee und unterstützen die Identitätsentwicklung und die Arbeit mit eigenen Werten.

Für die Coaching-Praxis ergibt sich daraus ein klarer Nutzen – aber auch die Verantwortung, Narrative bewusst und achtsam einzusetzen. Missbrauch oder Manipulation sind ebenso möglich wie persönliche Entwicklung und Erkenntnis. Ein vertieftes Verständnis narrativer Dynamiken kann die Arbeit von Coaches bereichern – nicht zuletzt, indem sie eigene Erzählungen reflektieren und Coachees dabei unterstützen, ihre persönlichen Geschichten neu zu deuten oder weiterzuentwickeln.

## Literatur

- Bilek, E., Zeidman, P., Kirsch, P., Tost, H., Meyer-Lindenberg, A., und Friston, K. (2022): Directed coupling in multi-brain networks underlies generalized synchrony during social exchange. *NeuroImage*, **252**, S. 119038.
- Breithaupt, F. (2022): *Das narrative Gehirn: Was unsere Neuronen erzählen/ Platz 1 der Sachbuchbestenliste der WELT*. Suhrkamp Verlag.
- Chang, C. H. C., Nastase, S. A., und Hasson, U. (2024): How a speaker herds the audience: Multi-brain neural convergence over time during naturalistic storytelling. *bioRxiv*.
- Cheng, X., Wang, S., Guo, B., Wang, Q., Hu, Y., und Pan, Y. (2024): How self-disclosure of negative experiences shapes prosociality? *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **19** (1), S. nsae003.
- Deutsche Bibelgesellschaft (o.D.): Ist die Bibel noch aktuell? <https://www.die-bibel.de/ist-die-bibel-noch-aktuell>. Accessed: 21.04.2025.
- D’Argembeau, A., Cassol, H., Phillips, C., Balteau, E., Salmon, E., und Van der Linden, M. (2013): Brains creating stories of selves: the neural basis of autobiographical reasoning. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **9** (5), S. 646–652.
- Ettl-Huber, S., Ameseder, C., und Pfeiffer, C. (2019): *Wie Geschichten wirken*. Herausgegeben von S. Ettl-Huber. Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden.
- Greg J. Stephens, L. J., und Hasson, U. (2010): Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. *Proc Natl Acad Sci U S A*, **107** (32), S. 14425–30. doi: 10.1073/pnas.1008662107. Epub 2010 Jul 26. PMID: 20660768; PMCID: PMC2922522.
- Keller, B., Bullik, R., und Steppacher, A. (2024): *Chapter 3 Identity and Narrative across the Adult Life-Span – Concepts and Methods for the Study of World-view and Religion in Consecutive Autobiographical Reconstructions*, S. 59–84. Bielefeld University Press, Bielefeld.
- Liu, Z., Lu, K., Hao, N., und Wang, Y. (2023): Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Evoke Distinct Neural Connections during Interpersonal Emotion Regulation. *Journal of Neuroscience*, **43** (49), S. 8456–8471.
- Mar, R. A., Oatley, K., Djikic, M., und Mullin, J. (2011): Emotion and narrative fiction: Interactive influences before, during, and after reading. *Cognition and Emotion*, **25** (5), S. 818–833. PMID: 21824023.

- Marsh, N., Marsh, A. A., Lee, M. R., und Hurlmann, R. (2021): Oxytocin and the Neurobiology of Prosocial Behavior. *The Neuroscientist*, **27** (6), S. 604–619. PMID: 32981445.
- Norris, R. P., und Norris, B. R. M. (2021): *Why Are There Seven Sisters?* Herausgegeben von E. Boutsikas, S. C. McCluskey und J. Steele. Springer International Publishing, Cham.
- Ray P. Norris, T. C. (2020): The world’s oldest story? Astronomers say global myths about ‘seven sisters’ stars may reach back 100,000 years. <https://phys.org/news/2020-12-world-oldest-story-astronomers-global.html>. Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2024a): Der ewige Jude. [https://de.wikipedia.org/wiki/Der\\_ewige\\_Jude](https://de.wikipedia.org/wiki/Der_ewige_Jude). Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2024b): QAnon. <https://de.wikipedia.org/wiki/QAnon>. Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2024c): Äsops Fabeln. [https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84sops\\_Fabeln](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84sops_Fabeln). Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2025a): Augustus. <https://de.wikipedia.org/wiki/Augustus>. Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2025b): I Have a Dream. [https://de.wikipedia.org/wiki/I\\_Have\\_a\\_Dream](https://de.wikipedia.org/wiki/I_Have_a_Dream). Accessed: 21.04.2025.
- Wikipedia (2025c): Uncle Tom’s Cabin. [https://de.wikipedia.org/wiki/Onkel\\_Toms\\_H%C3%BCtte](https://de.wikipedia.org/wiki/Onkel_Toms_H%C3%BCtte). Accessed: 21.04.2025.
- Zack, P. J. (2015): Why inspiring stories make us react: the neuroscience of narrative. *Cerebrum*. PMID: 26034526; PMCID: PMC4445577.
- Zada, Z., Goldstein, A., Michelmann, S., Simony, E., Price, A., L.Hasenfratz, E.Barham, Zadbood, A., Doyle, W., Friedman, D., Dugan, P., Melloni, L., Devore, S., Flinker, A., Devinsky, O., Nastase, S. A., und Hasson, U. (2024): A shared model-based linguistic space for transmitting our thoughts from brain to brain in natural conversations. *Neuron*, **112** (18).
- Zak, P. J., Stanton, A. A., und Ahmadi, S. (2007): Oxytocin Increases Generosity in Humans. *PLOS ONE*, **2** (11), S. 1–5.
- Zheng, Z., und Wang, J. (2024): Interbrain neural correlates of self and other integration in joint statistical learning. *npj Science of Learning*, **9** (68).