

Narrative Ideen in der angewandten Sportpsychologie

Narrative Ideas in Applied Sports Psychology

Mario Plesser & Patrick Bernatzky

Themenschwerpunkt Sportpsychologie

Zusammenfassung

AthletInnen, welche in die Beratung kommen, erzählen oftmals problembehaftete und sehr auf negative Erlebnisse fokussierte Geschichten über sich. Auch messen sie bestimmten Erlebnissen in ihrem Leben mehr Bedeutung zu als anderen Erfahrungen. Coaching mit narrativen Ideen bedeutet in unserem Sinne, Geschichten „auszugraben“, die den AthletInnen helfen zu reflektieren und durch Perspektivenwechsel jene Ereignisse zu elizitieren, die eine ressourcenorientierte Neukonstruktion ihrer Geschichte ermöglichen. Dieser Beitrag soll dazu dienen, narrative Ideen als zusätzliche Möglichkeiten im Coachingprozess aufzuzeigen und zu integrieren. Anhand eines Fallbeispiels werden narrative Beratungsideen skizziert.

Abstract

Athletes who come to counseling often tell problematic stories about themselves that are very focused on negative experiences. They also attach more importance to certain experiences in their lives than to other experiences. In our sense, coaching with narrative ideas means “digging up” histories that help the athletes to reflect and, through a change of perspective, to elicit those events that enable a resource-oriented reconstruction of their history. This contribution is intended to show and integrate narrative ideas as additional possibilities in the coaching process. Narrative consulting ideas are outlined using a case study.

1. Vorüberlegungen

Das Recht auf die eigene Geschichte und das Recht, sich die eigene Geschichte anzueignen und so zu erzählen, wie man es gerne möchte, stellt eine Art Grundrecht dar.

Lebensereignisse sind unterschiedlich wichtig und erhalten einen unterschiedlichen Stellenwert im autobiografischen Gedächtnis. Zentrale Ereignisse, die emotional erlebt werden und verbunden sind mit menschlichen Zielen, entweder großen Erfolgen oder Misserfolgen, können über viele Jahre mit großer Genauigkeit erinnert werden. Der Austausch mit anderen Menschen über diese Ereignisse ist dann eine wichtige Strategie, um die Bedeutung des Ereignisses verstehen zu können und die eigenen Überzeugungen, das Selbstbild und das Weltbild an die Geschehnisse anpassen zu können (Neuner et al., 2013, S. 328).

Gerade Menschen, die in die Beratung kommen, berichten oft von problembehafteten Geschichten über sich selbst und fokussieren dabei auf negative Erfahrungen. Bestimmten Erlebnissen wird mehr Bedeutung beigemessen als anderen Erfahrungen, und diese Bedeutungsgebung ist maßgeblich von den uns bestimmenden Narrativen beeinflusst (White & Epston, 2020).

Wenn man zusätzlich davon ausgehen kann, dass die Geschichten, die wir über uns erzählen (oder die uns von nahestehenden Personen über uns erzählt werden), unsere Identität (mit-)definieren, dann haben wir es oftmals mit Menschen zu tun, deren Identität angegriffen oder verletzt ist.