

En kvalitativ undersøgelse

Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter

af

Nanna Lapain & Nicolai Lewandowski

Vejleder: Reinhard Stelter

Institut for Idræt

April 2011

Kandidatspeciale

Institutnavn: Institut for Idræt

Name of department: Department of Exercise and Sport Sciences

Forfattere: Nanna Lapain & Nicolai Lewandowski

Titel: En kvalitativ undersøgelse – Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter

Title: A Qualitative Inquiry – How Group coaching as Narrative-Collaborative Practice Has an Impact on Young Sports Talents

Vejleder: Professor Reinhard Stelter

Afleveret den: 14. April 2011

Antal tegn: 204074

Resumé

Dette speciale er baseret på Reinhard Stelters forskningsprojekt, som omhandler narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenters idræts- og hverdagsliv. Formålet med vores studie er, at undersøge hvorvidt narrativ gruppecoaching kan skabe forandringer i deltagernes hverdags- og idrætsliv.

Vores empiri består af transskriptioner og fortolkning af 10½ timers videooptagelser. Analysen tager udgangspunkt i en hermeneutisk fænomenologisk tilgang og er opdelt i tre hovedafsnit. Første afsnit omhandler rammerne for gruppecoachingen, der indbefatter de fysiske rammer, engagement, fællesskab og gruppesammensætning. I andet afsnit analyserer vi coachens rolle i praksis, mens tredje afsnit omhandler deltagernes forandringsprocesser.

Resultaterne viser, at der i praksisfællesskabets vidensdeling fremkommer nye handlemuligheder, som medfører forandringsprocesser for den enkelte deltager. Samtidig skærpes deltagernes bevidsthed om egen identitet, når de italesætter oplevelser og erfaring. Endvidere viser undersøgelsen at evnen til at sætte ord på følelser og erfaring, medfører en bedre selvforståelse og forståelse af andre personer.

Vores undersøgelse viser, at narrativ gruppecoaching har en positiv indflydelse på deltagernes udvikling af identitet samt udviklingen af nye handlestrategier i deres idræts- og hverdagsliv. Vi vurderer, at narrativ gruppecoaching også er anvendeligt for andre grupper i samfundet i forhold til identitetsudvikling og udvikling af personlige handlestrategier.

Abstract

This thesis is based on the studies on narrative group coaching done by Reinhard Stelter. The aim of this study was to investigate the effect of narrative group coaching in sport- and everyday life of young sport talents.

Our empiricism consists of ten and a half hour of video recordings interpretation and transcriptions. We used a hermeneutic phenomenological approach and divided the analysis into three major parts. The first part investigates how engagement, solidarity, composition of the group and physical settings affect the progress of the participants. Second part is an analysis of how Stelter applies theoretical knowledge in practice. The last part deals with the process of change within the participants.

Results showed that new behavioural options arise as product of knowledge sharing within the group practice. This leads to a process of change for the individual participant. The individual participants' identity awareness is further increased as result of being able to articulate own thoughts and experiences.

The present study conclude that narrative group coaching have a positive effect on the participants in sport situations and in everyday life as a result of achieving a better understanding of their own identity and learning new ways to solve problems.

In order to develop new behavioural options and achieving better identity advancement, the results give ground for the implementation of narrative group coaching as being a powerful tool for other parts of society.

Indholdsfortegnelse

Indledning	7
Det moderne samfund	7
Idrætspsykologien i det moderne samfund	8
Det overordnede forskningsprojekt.....	8
Vores speciale	9
Problemformulering.....	9
Kort introduktion til vores teoretiske grundlag.....	9
Begrebsafklaring	10
Læsevejledning	11
Mod et postmodernistisk videnskabssyn	12
Den videnskabsteoretiske ramme	13
Fænomenologi.....	13
Oplevelsesbaseret viden og teori om oplevelse	13
Fænomenologiske grundbegreber	14
Intentionalitet	14
Epoché.....	15
”Den følte fornemmelse”	15
Socialkonstruktionisme	16
En kritisk tilgang til viden.....	17
Viden opretholdes i sociale processer	17
I en historisk og kulturel forståelse	18
Narrativitet og narrativer i anvendelse.....	18
Narrativer i et videnskabeligt perspektiv	20
Narrativer i idrætspsykologien.....	21
Realist tales	22
Reinhard Stelters anvendte metode.....	22
Narrativ coaching.....	22
Mening	24

Æstetisk læring.....	24
Socialkonstruktionisme og relationelle processer i praksisfællesskaber	26
Mening i praksisfællesskabet.....	26
Deltagelse.....	27
Reifikation.....	27
At styrke gruppens narrativer.....	27
Anerkendende tilgang	28
”Collaborative Theory”	28
Narrativ coaching i praksis	28
Refleksionskonstituenten	29
Ekstern bevidning	30
Vores teoretiske og metodiske overvejelser	32
Den hermeneutiske cirkel og den hermeneutiske spiral	32
Hvem er vi?.....	34
Nanna	34
Nicolai.....	34
Videooptagelserne og deltagernes anonymitet	34
Sprogets udfordringer	35
Hermeneutisk fænomenologisk forståelse	36
Ad 1. Hvad lægger vi mærke til.....	36
Vores anvendelse af transskriptioner	37
Nærvær, refleksion og dobbeltblik	38
Indledning til analysen.....	39
Rammer for gruppecoaching.....	40
Positionering	40
Engagement og fællesskab.....	41
Gruppens sammensætning	43
Coachen som ekspert	44
Metaforers betydning for meningsskabelse og forandring	44

Udvikling gennem metaforer	45
Med udgangspunkt i deltagernes egne udtryk	46
Implementeret ekspertviden.....	47
Forandringsprocesser	47
Identitetsdannelse - Josefine	48
Analyse af Josefines realist tale	52
At dele sine bekymringer	55
Forandring gennem vidensdeling.....	58
At være i centrum.....	58
Praksisfællesskab gennem samtale	59
Narrativer motiverer.....	62
Den følte fornemmelse.....	62
Succesfortællinger skaber forandringer	63
Social anerkendelse.....	64
Afrunding på analysen	65
Indledning til diskussionen	66
Narrativ gruppecoaching sammenholdt med den kognitive behavioristiske tilgang	66
Teori sammenholdt med praksis	69
Bevidning i gruppen.....	69
Kontekstafklaring.....	70
”Alle er eksperter”	71
Metodologiske problemstillinger	72
Ad 2. Hvorfor lægger vi mærke til det, som vi lægger mærke til?	73
Ad 3. Hvordan kan vi fortolke det, som vi lægger mærke til?.....	75
Ad 4. Hvordan kan vi vide, at vores fortolkning er den rigtige?	77
Evalueringskriterier for specialet.....	79
Konklusion med perspektivering	82
Litteraturliste	85

Indledning

Det moderne samfund

I det postmoderne samfund er intet sikkert, alt er foranderligt. Relationer, som tidligere var givet på baggrund af traditioner, kan i det postmoderne vælges fra og til.

Ifølge den tyske sociolog Ulrich Beck befinder vi os i den anden bølge af individualiseringen, hvor individet i endnu højere grad frisættes og i flere af livets områder skal træffe individuelle valg. Tidligere var de store linjer i individets livsforhold mere fastlagte, mens alle eksistentielle forhold i dag kræver aktiv stillingtagen af det enkelte individ. Uddannelse, partner, familieforhold og forhold, som tidligere var givet som klasse, religion, udseende eller køn, kan i det andet moderne samfund vælges om (Sørensen & Christiansen, 2006).

Individet behøver ikke at vælge anderledes end sine forældre eller venner, men valgene træffes altid med en viden om, at man kan vælge anderledes – også anderledes end det reelle valg. Denne konstante refleksive vurdering sætter individet i en rastløs tilstand.

Individet er ansvarligt over for valg og fravalg, og også samfundsstrukturelle misforhold som fattigdom, sociale problemer, arbejdsløshed, skilsmisser og sygdom gøres til personlige fiaskoer. Sørensen & Christiansen (2006) skriver i bogen "Ulrich Beck - Risikosamfundet og det andet moderne": "Vi kan ikke vælge *ikke* at ville individualiseres." (p. 75), og individualiseringsprocessen skaber ifølge Beck en eksistentiel angst og usikkerhed for individet (Sørensen & Christiansen, 2006). Kraus (2006) skriver at identitetsudvikling er en fortløbende proces, som hele tiden er åben for ændringer, hvor individet er i en kontinuerlig omarrangering og reframing, som testes og forhandles i sammenhænge og relationer. Identitetsudvikling er et refleksivt projekt, som er åbent for selvanalyser og egen kontrol over selvet.

Individet finder sin identitet gennem sine valg og er ikke længere knyttet til traditioner, men forbinder sig i stedet til verden gennem kropslige symboler som tøj, kropssprog og intonation (Sørensen & Christiansen, 2006).

Verden ses som socialt og individuelt konstrueret, og identiteten skabes i en kompleks proces i et samspil mellem intra- og interpersonelle processer, hvor mening har en fundamental betydning og udformes gennem de sociale forhandlinger og fortællinger, som finder sted i mange forskellige livskontekster. Oplevelser, handlinger og relationer tillægges en bestemt mening, og man kan tale om en individuel, eksperimenterende, konstrueret virkelighed, hvor det, som sker i "virkeligheden", er en social konstruktion (Stelter, 1995, 1998, 2005, 2008, 2010). Det samme gør sig gældende, når man involverer sig i sport, idræt eller anden fysisk aktivitet, hvor tilskyndelsen er afhængig af og forbundet med, hvad individet ønsker at få ud af aktiviteten.

Forskellige ønsker som socialt sammenhold, bedre helbred eller personlige udfordringer præger valgene. Deltagelse i aktiviteter som eksempelvis idræt er med til at udtrykke den individuelle livsstil (Stelter, 2005).

Som i det øvrige samfund har fokus på individet også haft sin indtræden i den postmoderne videnskab, hvor man er interesseret i individets fortolkninger, relationer, kontekster, forståelser og nuancer samtidig med, at man også ønsker at se individet i en større relationel kontekst. Vi har derfor valgt at anvende en socialkonstruktionistisk og hermeneutisk fænomenologi-teoriramme. Hermeneutik har fortolkning og mening som to centrale begreber: Al forståelse sker ud fra en forforståelse, og uanset handlingstype (tanke, tale, handling) indebærer handlingen intentionalitet, dvs. handlingen er rettet mod noget eller nogen (Pahuus, 2003).

Idrætspsykologien i det moderne samfund

Idrætspsykologien er både en teoretisk og en praktisk anvendt disciplin (Stelter, 2006b), og anvendes med forskellige tilgange inden for både bredde og elite samt i uddannelses- og behandlingssektoren (Stelter, 2006b). Sports- og idrætspsykologi er relateret til emner som psykologisk velvære, mentalt helbred, grupperelationer, forholdet mellem krop og sind, selvpræsentation, samfundsværdier mv. (Stelter, 2005a). Idrætspsykologi er en sammensat videnskab med indflydelse fra forskellige videnskabelige traditioner og indeholder teorier fra både den humanistiske og den naturvidenskabelige videnskab (Stelter, 2005a). Den humanistiske retning, har i de seneste 15 år udviklet sig i en ny retning mod et helhedssyn, som har idrætsudøveren i centrum samtidig med, at man er opmærksom på, at udvikling sker gennem relationer, og at psykologiske fænomener ikke kan belyses og forstås uden, at den konkrete kontekst inddrages (Stelter, 1995). Denne tilgang baserer sig på en kobling mellem fænomenologien og socialkonstruktionismen. Vi ser idrætspsykologi i en humanistisk, hermeneutisk fænomenologisk, socialkonstruktionistisk og kulturel forståelse.

Det overordnede forskningsprojekt

Team Danmark tildelte i 2009 professor Reinhard Stelter 300.000 kr. til gennemførelse af Danmarks første randomiserede forskningsprojekt inden for idræts- og coachingspsykologi. Projektet gennemføres i samarbejde med ph.d. studerende Johan Wikman, som står for en del af interventionens forskningsprojekt, hvor der arbejdes med afslapningstræning, som skal virke mod stress og fremme motivation. Også lektor Anne Marie Elbe indgår i projektet, som ekspert i udvikling af assessment instrumenter.

Om interventionen står der på Institut for idræts hjemmeside (Gruppecoaching af unge sportstalenter), at "Gruppecoachings intervention bygger på en socialkonstruktionistisk

teoriramme, som inddrager narrativ-samskabende praksismodeller og evidens fra community psykologi.” Forskningsprojektet har til formål at undersøge, hvorvidt gruppecoaching af unge sportstalenter har en positiv indflydelse på talenternes stressniveau, motivation og handlingskontrol.

Videre har forskningsprojektets intervention til formål at stimulere de ressourcer, der hviler på en gensidig kompetenceudvikling i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, og deltagerne får mulighed for at dele udfordringer, glæder og succeser med hinanden, lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som de oplever i hverdags- og idrætslivet.

Vores speciale

Vores speciale tager udgangspunkt i videooptagelserne fra en af coachinggruppernes forløb, og vores empiri består af videooptagelser af otte gruppecoachingsessioner à cirka 80 minutters varighed over et 12 ugers forløb. Formålet er at afdække, hvilke forandringsprocesser deltagerne gennemgår i forbindelse med gruppecoachingforløbet.

Vores hovedformål med specialet er at finde ud af, hvor og hvorfor der sker ændringer gennem coachingsessionerne. Men er vi (eller andre) i stand til at finde ud af, hvor, hvornår, hvordan eller på hvilken baggrund ændringerne sker? Sker ændringen idet den italesættes? Eller sker den på et tidligere tidspunkt? Hvad er årsagen til ændringen, og hvordan kan vi påvise, at der sker en ændring?

Problemformulering

Vi vil undersøge, hvorledes narrativ gruppecoaching er med til at skabe forandringer for unge idrætstalenter inden for hverdags- og idrætsliv.

Kort introduktion til vores teoretiske grundlag

I lighed med anden forskning har vi i vores proces gennem nøje overvejelser truffet en række valg, som får indflydelse på den videnskabelige tilgang og dermed på specialets udformning. Vores valg er påvirket af vores kulturelle baggrund, politiske og moralske værdier, og på baggrund af vores valg og fravalg bliver iscenesættelsen subjektiv og påvirker dermed opgaven. Da vi ikke kender til lignende undersøgelser af narrativ coaching, har vi fundet vores egen vej, og vi argumenterer for vores valg gennem hele opgaven.

I vores analyse af narrative gruppecoaching er fortællingerne udgangspunktet, og da narrativen er indeholdt i både socialkonstruktionismen og i den fænomenologiske teori, er disse teorier

særligt anvendelige til at undersøge komplekse subjektive erfaringer, såsom intentioner, tankemønstre, årsagssammenhæng og meningsdannelse.

I fænomenologien sættes forskerens forforståelse i parentes og belyser det, der umiddelbart fremtræder (Olsen, 2002). Fænomenologien

”...forstår de sociale fænomener ud fra aktørernes egne perspektiver og beskriver verden, således som den opleves af interviewpersonerne, og ud fra den forudsætning, at den afgørende virkelighed er, hvad mennesker opfatter den som.” (Kvale, 1997, p. 61)

Mens vi gennem en fænomenologisk tilgang kan nærme os det enkelte individs tanker og følelser, anvender vi socialkonstruktionismen til at anskue de relationelle forhold.

Udgangspunktet i analyserne er, at sproget både *reflekterer* og *skaber* den sociale virkelighed, eller, som Denzin (1999, s. 312-313) formulerer det: ”At beskrive mening er at tilskrive mening” ...” (Järvinen, 2005, p. 39)

I fænomenologisk narrativ forskning åbnes der muligheder for at forske ud fra andre vinkler og finde frem til svar på områder, som man gennem det traditionelle videnskabsparadigme har svært ved at undersøge, som eksempelvis forskning inden for sociale relationer, følelser og andet inden for menneskets psykologi, som ofte er ikke-synlige og ikke-målbare (Brustad, 2002; Shotter, 1992; Sparkes, 2002; Smith & Sparkes, 2009a; Stelter, 1995; Van Manen, 2007). Set ud fra et funktionelt perspektiv bidrager narrativitet til at forstå fundamentale ændringer i konstruktionen af identitet i det postmoderne samfund (Kraus, 2006).

Forskellige spørgsmål og fortolkningskontekster fører til forskellige svar. Det er derfor uden mening at søge efter *egentlig* mening: ”Spørgsmålet om ”den egentlige mening” er et ledende spørgsmål, der ... leder frem til en endeløs jagt på en undefineret og fiktiv størrelse (Kvale, 1997 :220) (Olsen, 2002, p. 29)

Ud fra et fænomenologisk synspunkt vil man sige, at den eneste virkelige verden er verden, som den fremtræder for os og at ”...objektivitet er et ret subjektivt begreb.” (Kvale, 1997, p. 72)

Da vores speciale ikke er skrevet ud fra et positivistisk videnskabssyn, men med en fænomenologisk socialkonstruktionistisk tilgang, bør det læses i denne sammenhæng

Begrebsafklaring

Mange siger ”et narrativ”, måske fordi det hedder ”et lokomotiv” ”et perspektiv” ”et stativ. Hvis man slår ordet ”narrativ” op i Retskrivningsordbogen, så står der ”narrative sb, -en, -er”. Denne officielle bøjningsform vil vi naturligvis benytte i vores opgave.

Vi skelner ikke mellem idrætspsykologi og sportpsykologi, hvorfor vi gennem hele opgaven anvender ordet idrætspsykolog.

Læsevejledning

I teoriafsnittet præsenterer vi vores videnskabsteoretiske ramme indeholdende fænomenologiske og socialkonstruktionistiske begreber. Desuden præsenterer vi narrativ gruppecoaching i teori og praksis.

I metodeafsnittet beskriver vi vores teoretiske og metodiske overvejelser i forhold til valg af teori, samt hvordan vi i praksis er kommet frem til vores resultater.

I analysen beskriver vi vores resultater, og vi har for overskuelighedens skyld valgt at inddele analysen i tre hovedafsnit.

Diskussionen består af fire hovedafsnit og tager fat i de resultater, vi præsenterer i vores analyseafsnit. Vi forholder os videre til vores metodologiske problemstillinger, hvor vi sammenholder vores resultater med anden forskning. Vi runder specialet af med en samlet konklusionen og perspektivering.

Derudover har vi vedlagt en dvd med videoklip, som der er henvisninger til i specialet.

Mod et postmodernistisk videnskabssyn

Idrætspsykologi er en relativ ny videnskab (Brustad, 2002), og i de seneste 15 år er der opstået en ny retning, der sammen med samfundsteoretiske og psykologiske videnskaber har bevæget sig væk fra den traditionelle positivistiske videnskabstradition mod et postmoderne videnskabssyn.

I det postmoderne videnskabssyn forskes på baggrund af menneskers fortolkninger, relationer, kontekster, forståelser og nuancer, og forskellige livssyn og virkeligheder accepteres. I 1992 skrev Shotter, at den postmoderne tilgang åbner for at undersøge nye områder, som samtidig medfører nye forskningsmetoder (Shotter, 1992), og inden for samfundsteoretisk og psykologisk idrætsvidenskab har narrativ forskning efter sin begyndelse i 1990'erne fået øget opmærksomhed. Narrativ forskning baserer sig på narrativer, der fortæller om individuelle tanker, erfaringer og mening og giver et billede på de sociokulturelle konstellationer i fortællerens livsverden. Narrativer beretter om det individuelle, samtidig med at det også beretter om en overordnet mening, som er gældende for tiden og samfundet.

Som overordnede teorier vil vi benytte os af fænomenologien og socialkonstruktionismen. Den fænomenologiske tilgang gør det muligt at ”kaste lys over” kropsligt erfarede oplevelser, og der er fokus på, hvordan individet skaber sin egen virkelighed, mens socialkonstruktionismen beskæftiger sig med relationer og diskurser mellem mennesker og den sociale konstruktion af virkeligheden.

I socialkonstruktionismen bliver identitet socialt konstrueret i de relationer individet indgår i, og for både fænomenologien og socialkonstruktionismen gælder, at identitet skabes i det nuværende øjeblik og ændrer sig alt efter situationen (Stelter, 2010). Gennem sociale diskurser og relationer, vi indgår i, skaber vi vores egen virkelighed. Selv om disse to retninger i mange henseender er forskellige, har de nogle fællestræk, og Stelter kombinerer i sin tilgang til narrativ gruppecoaching fænomenologiens teoretiske rødder med socialkonstruktionismen (Stelter, 2010). Stelter ønsker at forbinde et fænomenologisk og oplevelsesorienteret perspektiv (den subjektive virkelighed) med et socialkonstruktionistisk-relationelt perspektiv (den social konstruerede virkelighed), hvor coaching forstås som en meningsskabende proces, enten i form af individuelle oplevelser eller i form af refleksioner over sociale processer.

Da Stelters teoretiske udgangspunkt bygger på en fænomenologisk, socialkonstruktionistisk teoriramme og inddrager en narrativ samskabende praksismodel, indleder vi med at beskrive disse teorier. Efterfølgende præsenterer vi, hvorledes Stelter i praksis anvender den præsenterede teori i den narrative gruppecoaching.

Den videnskabsteoretiske ramme

Fænomenologi

Oplevelsesbaseret viden og teori om oplevelse

Fænomenologi betyder ”læren om fænomener” og betegner en filosofisk retning, der opstod omkring år 1900. Ordet fænomen stammer fra det græske ord ”phanomenon” og betyder ”det, der viser sig” eller ”det, der fremtræder”. Fænomener skal forstås som genstandes egen fremtrædelsesmåde, og fænomenet er det, som viser sig for sig selv, det der manifesterer sig, det der åbenbarer sig. Mere generelt kan fænomenologien derfor betragtes som en filosofisk analyse af genstandes forskellige fremtrædelsesformer og afviger på den måde fra de objektive eller positivistiske videnskaber, der mere er interesseret i de enkelte genstandes indholdsmæssige beskaffenhed, eksempelvis i deres vægt eller kemiske sammensætning (Rasmussen, 1996).

En essentiel dimension indenfor fænomenologien består i at kortlægge forskellige typer af fænomener. Der er en væsensforskel mellem den måde en fysisk ting, en brugsgenstand, et kunstværk, en melodi, et sagsforhold, et tal, et dyr, en social relation osv. fremtræder på. Samtidig er det imidlertid også muligt for den samme genstand at fremtræde på en lang række forskellige måder: fra forskellige vinkler, i svag eller stærk belysning, som perciperet, fantaseret eller erindret. I stedet for at betragte genstandens fremtrædelse som noget uvæsentligt og blot subjektivt, som noget, der ikke fortjener en nærmere undersøgelse, insisterer fænomenologien på, at en undersøgelse heraf er af central filosofisk værdi (Zahavi, 2003).

Fænomenologien henleder vores opmærksomhed på genstandens fremtrædelse. Men den gør os ikke blot bevidste om genstandens givethed, den gør os også bevidste om den form for intentionalitet, der er på spil, for at genstanden kan fremtræde, som den gør. Når vi undersøger fremtrædende genstande, ”afslører” vi også os selv. Så når det siges, at fænomenologien er en filosofisk analyse af genstandens forskellige fremtrædelsesformer, så må det tilføjes, at den samtidig er en refleksiv undersøgelse af de forståelsesstrukturer, som tillader genstandene at vise sig som det, de er. Ethvert fænomen, enhver genstandsfremtrædelse, er en fremtrædelse af noget for nogen. Ønsker vi at forstå, hvordan fysiske genstande, matematiske modeller, kemiske processer, sociale relationer, kulturelle produkter osv. kan fremtræde som det, de er og med den mening, de har, må vi nødvendigvis inddrage det subjekt, som de fremtræder for. Har vi at gøre med fremtrædende genstande, genstande, som bliver forestillet, erfaret, bedømt, værdsat, vurderet, forstået, erindret osv., bliver vi ført til de intentionalitetsformer, til de forestillings-, perceptions- og værdiakter mv., som de fremtrædende genstande nødvendigvis må forstås i relation til (Zahavi, 2003).

Fænomenologien er læren om det, der viser sig og har til formål at afdække betydningen af at være menneske, og hvad det vil sige at have erfaringer i verden. Fænomenologien vil med andre ord forsøge at beskrive de almene menneskelige erfaringsstrukturer, der gør, at fænomenerne træder frem for mennesket i en allerede erfaret verden (Thøgersen, 2004).

I fænomenologien ønsker man at komme ud over subjekt-objekt-diktonomien for i stedet at undersøge sammenhængen mellem subjektivitet og verden. Fænomenologien forsøger at gøre op med den kartesianske adskillelse mellem subjekt og verden som to uafhængige domæner, og anser subjektets ”væren-i-verden” for at være det egentlige filosofiske udgangspunkt (Zahavi, 2003).

Den franske filosof Merleau-Ponty er i filosofihistorien placeret som kroppens filosof, da han igennem hele sit forfatterskab forholder sig til spørgsmålet om kroppen; hvordan kan vi forstå menneskets krop, og hvilken betydning har kroppen for vores perception af fænomener i verden (Thøgersen, 2004). Ifølge Merleau-Ponty er menneskets væren kendetegnet ved, at bevidstheden er forankret i en kropslighed, hvor mennesket som kropslig eksistens har tilgang til fænomenerne gennem perception, hvor kroppen formidler en forståelse af tingene i verdenen.

Merleau-Ponty knytter perceptionen og forståelsen til menneskets væren som en kropslig eksistens. Det er kroppen, der giver os en verden, som på en gang består af velkendte og fremmede træk. Det er igennem kroppen, at vi sanser og forstår fænomenernes mening, hvilket betyder, at Merleau-Ponty ikke ser forståelsen som et refleksivt fænomen, der udspringer af fornuften. Forståelsen er derimod forankret i den kropslige eksistens (Thøgersen, 2004).

I de efterfølgende afsnit vil vi redegøre for de fænomenologiske grundbegreber.

Fænomenologiske grundbegreber

Intentionalitet

Fænomenologiens grundlægger, den tyske filosof Edmund Husserl (1859-1938), udviklede intentionalitetsbegrebet, som er fænomenologiens centrale ideologi. Intentionalitet handler om forholdet mellem bevidsthed og verden, og at bevidstheden altid er rettet mod noget.

Fænomenologerne hævder, at vi, som udgangspunkt, må søge at forstå det intime forhold mellem bevidstheden og verden. Ifølge Husserl er det, der karakteriserer bevidstheden, en speciel form for *fokusering*, hvilket skal forstås som, at al bevidsthed synes at have et objekt, som den er rettet imod. Når vi tænker, er der noget vi tænker på; når vi ser, er der noget vi ser; når vi hører, hører vi noget mv. Hvis vi eksempelvis ser et hus, vil der være et forhold mellem vores bevidsthed om huset og selve huset. Man kan ikke fatte dette hus uden om vores bevidsthed om det. Omvendt vil vores bevidsthed om huset ikke eksistere, uden at der er et hus ude i verden, som vores bevidsthed kan rette sig imod. Tesen er, at bevidsthed altid er bevidsthed om noget i verden.

Hukommelse, tanker, ønsker og andre bevidsthedsfænomener eksisterer ikke som frit svævende størrelser, men er altid rettet mod noget. Denne rettedhed kaldes intentionalitet. Intentionalitet er dermed et kernebegreb i forståelsen af bevidsthed, og bevidstheden kan ikke beskrives eller forstås uden om sin intentionalitet; man kan ikke beskæftige sig med sin oplevelse af huset helt uafhængigt af det faktiske hus (Rasmussen, 1996).

Erfaringen er i følge Husserl central som udgangspunkt for erkendelsesprocessen, og på baggrund af denne danner vi mening. Vi kan aldrig selv begrunde denne mening fuldt ud, men gennem introspektion kan vi opleve den ved at konstruere det ideelle perspektiv, der svarer til den genstands væsen, vores erkendelse er rettet mod (Merleau-Ponty, 2006; Stelter, 2002; Zahavi, 2003).

Epoché

Erfaringsbegrebet er opstået i den fænomenologiske og den eksistentialistiske teoritradition, og Husserl anså den konkrete erfaring som det centrale udgangspunkt for erkendelsesprocessen. For at gøre erkendelsesprocessen fri for vurderinger indførte han begrebet ”epoché”, der på græsk betyder ”indstilling” eller ”ophævelse af vurdering” (Stelter, 2002).

I forhold til erkendelsens oprindelse og gyldighed, nævner Husserl, at vi skal se bort fra de meninger og holdninger, vi normalt tager for givet, og fra det vi tror, at vi har erkendt. Formålet med at forholde sig epoché er at undgå forudindtagethed og at betragte verden på ny for derigennem at få et tydeligere og mere præcist syn på den oplevede verden (Thøgersen, 2004).

”Den følte fornemmelse”

Den amerikanske fænomenologisk orienterede filosof og psykolog Eugene Gendlin har udviklet en psykoterapeutisk metode, kaldet ”fokusering”, der indeholder en indadrettet, kropslig opmærksomhed. Metoden bruges til at fremkalde en kropslig følt oplevelse, og til at sætte ord på den implicitte, tavse erfaringsviden, som Gendlin kalder ”den følte fornemmelse”. Herigennem sættes ord på, hvordan man har oplevet en bestemt situation eller problemstilling. Den følte fornemmelse er dermed situationsafhængig og er afhængig af personen og dennes fokus. Ved at sætte fokus på de fornemmelser, man har i handlingen, er det muligt at blive bevidst om ”den følte fornemmelse”, da der til enhver handling er en kropslig oplevelse og fornemmelse (Engel, 2006; Stelter, 2006, 2010). Den følte fornemmelse er derfor fundamental i idrættens kropslige erfarings- og læreprocesser. I coachingen kan man gennem samtale om følelserne og fornemmelserne før, i og efter bevægelsen skabe en bevidsthed om den tavse viden og dermed også udvikle den. Det kan være en udfordring at sætte ord på noget, der netop tidligere ikke er blevet italesat og måske noget, som der ikke umiddelbart kan sættes ord på (Stelter, 2010).

Metaforer kan benyttes til at formidle følelser og oplevelser om handlingen, og er derfor meget

anvendelige i coachingsamtalen. Metaforer kan formidle det tavsens mening, fordi det tavsens mening er handlingens mening, den værdi handlingen tillægges, og det formål, handlingen opfylder (Stelter, 2007).

I arbejdet med tavs og intuitiv viden, kan man både arbejde med følelserne og fornemmelserne i handlingen, men også arbejde med en refleksionsproces over handlingen. Det gør coachingen praksisnær og situationsbestemt, hvilket har indflydelse på coachingsituationens struktur.

Socialkonstruktionisme

Socialkonstruktionismen er en postmoderne teori, hvor den filosofiske og videnskabsteoretiske grundopfattelse af socialkonstruktionismen bygger på, at al menneskelig erkendelse er socialt konstrueret. Således sker alle former for erkendelse gennem en ikke-medfødt forståelsesramme, men som er et resultat af den kultur og den historiske fortid, som det enkelte menneske er en del af. Mennesket er et subjektivt væsen og hertil kommer, at alle mennesker reproducerer viden og fortolkning af verden gennem den daglige interaktion med hinanden (Gyldendals åbne encyklopædi).

Den betydning, mennesket tillægger virkeligheden, er den væsentlige for den menneskelige erkendelsesproces, hvilket vil sige, at det, der opleves, sanses og observeres, er det væsentlige. Det enkelte individs identitet eller selv, konstrueres i sociale sammenhænge, og identiteten eller selvet er hermed ikke en individuel ejendom, men et produkt af sociale relationer. Det at være et selv, med en fortid og en potentiel fremtid, er ikke det samme som at være en uafhængig handlende person, unik og autonom, men derimod at være del af en gensidig afhængighed (Gergen, 2005).

Ud fra et konstruktionistisk synspunkt betragtes identitet ikke som en præstation, der ydes af bevidstheden, men snarere som et produkt af de relationer individet indgår i. Da mennesket indgår i skiftende relationer, vil man, ud fra en narrativ sammenhæng, opleve, at der kan forekomme variationer i selv-beskrivelser, hvilket stemmer overens med Kenneth Gergens forskning, der viser at folk forandrer fortællinger om sig selv alt efter hvilken kontekst de befinder sig i. Selvet kan i distributiv forstand anskues som et produkt af de relationer man indgår i (Bruner, 2000). Man tilegner sig ikke et dybt og varigt "sandt" selv, men et potentiale til at kommunikere et selv og udføre et selv.

I socialkonstruktionismen hævdes det, at der ikke findes universelle værdier, hvilket skal forstås, som at alle mennesker har et unikt verdensbillede og dertilhørende unikke værdier, der giver mening for den enkelte. I sociale sammenhænge er vi alle deltagere, hvor vi hver især bidrager med vores særlige forståelse af verden (Gergen, 2005, 2010; Gergen & Gergen, 2005).

Forfattere, der defineres som socialkonstruktionistiske, har grundlæggende nogle fælles karaktertræk, men adskiller sig alligevel fra hinanden, hvorfor der ikke foreligger én eksakt definition på, hvad socialkonstruktionisme er. På baggrund af dette forsøger Vivien Burr at belyse de samlede grundlæggende og centrale forudsætninger i den socialkonstruktionistiske tankegang. Herunder vil vi uddybe tre nøgleantagelser (Burr, 1998).

En kritisk tilgang til viden

Socialkonstruktionisterne forholder sig kritisk i tilgangen til forståelsen af verden og det, der tages for givet. Den socialkonstruktionistiske teori påpeger, at den traditionelle videnskabs opfattelse er baseret på objektive, upartiske observationer af verden, og socialkonstruktionismen er derfor i opposition til det, der i den traditionelle videnskab betegnes som positivisme og empirisme (Burr, 1998).

Viden opretholdes i sociale processer

Som nævnt ovenfor konstrueres viden i den socialkonstruktionistiske teori gennem den daglige interaktion mellem mennesker. Social interaktion af enhver art og specielt sproget er af stor betydning for socialkonstruktionismen, og det er ikke længere lige gyldigt eller ligegyldigt, hvordan vi taler om verdenen, da vi skaber verdenen, når vi taler om den. Vi italesætter vores virkelighed. I relationen mellem mennesker konstrueres vores fælles versioner af viden, hvilket betyder, at vores viden ikke er et produkt af objektive observationer af verdenen, men af de sociale processer og interaktioner, som individet konstant befinder sig i (Burr, 1998).

Socialkonstruktionisme afviser individets erfaringer og viden som værende en direkte perception af virkeligheden, men i stedet bygger individets versioner af virkeligheden på interaktionen i relationer, hvilket bevirker, at der ikke kan tales om, at der findes én sandhed. Dermed findes der inden for socialkonstruktionisme ikke noget, som hedder en ”objektiv” kendsgerning. Al viden udspringer af, at verden anskues fra forskellige perspektiver. Vores måder at forstå verden kommer ikke fra en objektiv virkelighed, men fra andre mennesker, både fra fortiden og i nutiden, og i mødet med vores kultur bliver vi prægede af de begrebsmæssige rammer og kategorier, der allerede findes og anvendes (Burr, 1998).

Sprogets begreber og kategorier udvikles inden for netop den pågældende kultur, hvilket betyder, at sprogets anvendelse giver betydning for individerne inden for kulturen. Især i ikke-kropslige sammenhænge bliver sproget centralt, da sproget i form af sproglige udvekslinger, binder mennesker sammen. Samtale anvendes for både at skabe og opretholde det fællesskab, som individet allerede er et født medlem af. I socialkonstruktionismen får ord kun deres mening i den relationelle kontekst mennesker imellem. Ordene er ikke et resultat af individuelle handlinger og reaktioner, men et resultat af fælles handlinger (Burr, 1998).

Da individet former verden gennem sin måde at tale om den på, bliver sproget således den væsentligste analyse- og interventionsenhed for psykologien. De traditionelle psykologiske teorier vil postulere, at tanker og følelser er vigtigere end sproget, de er der før sproget, hvor sproget er et redskab til at formidle disse tanker og følelser. I det socialkonstruktionistiske teoribillede ses dette omvendt, da tanker og følelser skabes gennem sproget. Sprog er derfor en nødvendig forudsætning for tanke (Burr, 1998).

I en historisk og kulturel forståelse

Den socialkonstruktionistiske forståelse af verden er historisk og kulturelt forankret og forandrer sig over tid. De begreber og kategorier, som bruges, tager udgangspunkt i en konkret kontekst, og viden opstår altid i en bestemt kontekst og i en særlig forståelse. Den viden, som blev skabt for hundrede år siden, vil derfor kun kunne forstås i netop denne kontekst og de sammenhænge, der var gældende på den tid.

Forståelse er historisk og kulturelt relativ og samtidig også afhængig af de særlige sociale og økonomiske ordninger, der hersker i kulturen på et givent tidspunkt. Viden og teorier fra en bestemt tidsperiode fortæller om den periodes samfund og kan kun forstås fuldt ud i den sammenhæng. De særlige former for viden, der findes i enhver kultur, er derfor artefakter af kulturen, og vi bør derfor ikke antage, at vores måder at forstå nødvendigvis er bedre end andre måder (Burr, 1998).

Narrativitet og narrativer i anvendelse

Narrativer, som er fortællinger fra vores liv, der knytter sig til konkrete, oplevede oplevelser og kontekster (Stelter, 2006), anvendes inden for både fænomenologien og socialkonstruktionismen. I løbet af de senere år har narrative undersøgelser fået tiltagende opmærksomhed, fordi det er en metode, som åbner for en dybere forståelse for individers liv, kulturelle landskaber og den psykosociale verden vi indgår i. Smith og Sparkes (2010) benævner dette paradigmeskift ”The Narrative Turn in Sport and Exercise Psychology” (p. 75). Undersøgelser af narrativer tilføjer en ny dimension til kvalitative undersøgelser, hvor der ikke kun fokuseres på, **hvad** der bliver sagt og de begivenheder, som narrativerne beskriver, men også **hvorfor** de fortælles, hvilket ses på baggrund af følelser og de levede erfaringer. Dette helhedssyn giver en kompleks anskuelse af individet, som indeholder informationer om intentioner, handlingsmønstre og meningsdannelse (Smith & Sparkes, 2009a).

Narrativer indeholder påvirkninger og brudstykker fra andre fortællinger, og er konstrueret og sammensat af de påvirkninger, erfaringer, oplevelser, som forekommer betydningsfulde og vigtige for en selv (McLean, 2005; Smith & Sparkes, 2008). De forbinder tidligere, nuværende

og sandsynlige fremtidige begivenheder og oplevelser, så de giver mening, og alle fortællingerne er meningsskabende og har betydning for livet for den som fortæller (Nielsen, 2010; Smith & Sparkes, 2009b). Under ”narrativer” står der i Gads psykologileksikon:

Man mener, at en persons adfærd udspringer af dennes fortolkning af sine oplevelser, af *selvet* og verden, og af den mening personen tilskriver sine oplevelser. Når disse fortolkninger og meningstilskrivninger forandres, forandres personens adfærd. (Bjerg, 2010, p. 427, forfatters kursiv)

Smith og Sparkes definerer en narrativ som en personlig fortælling, der indeholder en pointe, som sammen med begivenheder, personer og et plot, som foregår sekventielt over tid, forklarer en overordnet handling og/eller konsekvens (Smith & Sparkes, 2009b).

I den narrative analyse er der fokus på socialt genkendelige karakterer, hvorfor der i den narrative analyse også lægges vægt på hvilke personer, der omtales i fortællingen, hvilke handlinger og holdninger disse tilskrives, og hvem eller hvad der repræsenterer ”det onde” eller ”det gode” (Järvinen & Mik-Meyer, 2005).

I den narrative socialkonstruktionistiske tilgang konstruerer individet gennem kommunikationsprocesser, i de relationer og kontekster det indgår i, selv sit eget selv og identitet (Shotter, 1992; Sparkes, 1997). Selvet konstrueres og genopbygges gennem narrativer, hvor det ”fortællende jeg” genfortæller og omstrukturerer erfaringer og oplevelser. Når man som fortæller ser tilbage og siger: ”Det skulle jeg ikke have gjort”, revurderes synet på oplevelsen, og der sker en forandring, samtidig med at omstruktureringen giver det ”fortællermæssige jeg” en redegørelse for selvet. Narrativer fortæller således om den nuværende virkelighed, hvorefter denne virkelighed gennem fortællingen ændres (Smith & Sparkes, 2006; Smith & Sparkes, 2009b). Narrativer er personlige og fortælles altid i en personlig kontekst, og uanset inden for hvilken kategori og til hvem der fortælles, inviteres fortælleren til at iagttage problemstillinger, valg og forhindringer og gennem italesættelse og feedback fra tilhøreren til at se problemstillingerne i nye perspektiver. Viden italesættes og fortælleren påvirkes til at få nye forståelser og nye refleksioner, og herigennem forandres narrativen igen (Smith & Sparkes, 2009b).

Vores identitet og vores forståelse af hvem vi er, bliver på den måde konstrueret på baggrund af de narrativer, vi fortæller, og på den måde er narrativen med til at forme identiteten (McLean, 2005; Smith & Sparkes, 2008). Narrativer kan dermed i psykologien anvendes til at ændre tanker om sig selv, således at selvidentiteten ændres, når narrativerne fortælles (Stelter, 2006).

Narrativer i et videnskabeligt perspektiv

I litteraturen findes ikke en entydig beskrivelse af, hvad narrativ forskning er, men Smith og Sparkes (2010) beskriver det som en "...broad field with differences, contestations, and tensions." (p. 79). Vi vil i det følgende beskrive vores videnskabelige tilgang til anvendelsen af narrativer.

Hvis en narrativ ud fra et videnskabeligt perspektiv skal anskues som værende gyldig, fremsætter Smith og Sparkes, at følgende antagelser ved og forudsætninger for den narrative forskning er til stede.

- 1) Den narrative undersøgelse/ forskning tager udgangspunkt i interpretivisme modsat positivismen, og imødekommes af interpretivismens filosofiske antagelser, som bevæger sig i modsatte retning af positivismen.
 - 2) Fortællinger konstrueres ud fra vores erfaringer og oplevelser.
 - 3) Det antages, at den narrative erkendelse indeholder viden om, hvordan vi ser og oplever verden.
 - 4) Menneskets liv består og opstår gennem fortællinger. Gennem fortællingerne skabes sociale bånd, og herigennem skabes ændringer for fortælleren selv og tilhørerne. Fortællinger hjælper os til at navigere i og strukturere vores oplevelser og former os til den vi er, det vi gør og hvem vi bliver.
 - 5) Gennem vores konstruktioner af narrativer får vi oplevelser til at give mening.
 - 6) Fortællinger er på samme tid personlige og sociokulturelle. Ud over at fortælleren beretter noget personligt, skildres også kulturen og samfundet gennem fortællingen.
- (Smith & Sparkes, 2008, 2010)

Narrativer er hele tiden til stede alle steder og er centrale for vores livsforståelse. Ud over at de beretter om, hvad der foregår i fortællerens indre (tanker, erfaringer og mening), fortæller de også om de sociokulturelle konstellationer i vores liv. I narrativerne findes sammen med den egentlige fortælling også informationer om vores tilgang til sundhed, hvilke aktiviteter vi vælger at deltage i, hvilke aktiviteter vi afviser og hvorfor - alt sammen i relation til vores alder, køn, seksualitet, etniske baggrund, sociale baggrund med videre. Ud fra disse antagelser kan narrativer bidrage til viden om det enkelte individs tanker og handlinger, og ydermere kan forskere gennem narrativen opnå et dybere kendskab til, hvordan det er at være menneske i det postmoderne. Narrativen er dermed en vigtig kilde til information om større samfundsmæssige og sociale forhold (Smith & Sparkes, 2009b, 2010; Sparkes, 1997).

I kvalitativ forskning kan den narrative samtale benyttes som udgangspunkt i en interviewsituation, for at tale om det som er betydningsfuldt for den enkelte og herigennem åbne for interviewpersonens personlige narrativer. Narrativer og det narrative interviews styrke er at komme nærmere fokuspersonen for herigennem at forstå kompleksiteten og nuancerne i fokuspersonens liv. Smith og Sparkes skriver (2009b):

...with the capacity to create and illuminate *meanings*, narrative may help us further understand what such personal and social experiences like injury, depression, burnout, or flow mean to and for athletes, how they compose these meanings, and how involvement in sport and exercise may bring a sense of meaning to the lives of some people. (p. 6, kursiv i original)

I den narrative interviewform er der plads til fordybelse i de narrativer, der i fællesskab frembringes. Der skabes et rum, hvor interviewpersonen inviteres til at fortælle lange, dybsindige og modstridende fortællinger om tanker og følelser, på en måde som et struktureret eller semistruktureret interview har svært ved at frembringe (Smith & Sparkes, 2009a, 2010).

Narrativer i idrætspsykologien

Gennem den narrative tilgang, kan coachen identificere hvilken type fortællinger i omgivelserne, der former personens oplevelser, uden at være begrænset af at "skulle" i en bestemt retning. Inden for idrætspsykologien giver den narrative tilgang mulighed for at få et mere nuanceret, varieret og komplekst billede af idrætsudøveren end andre kvalitative undersøgelser (Smith & Sparkes, 2010). Den narrative videnskabelige tilgang til idrætspsykologi gør det muligt at komme "ind under huden" på det enkelte individ og undersøge, hvilke psykiske og personlige konsekvenser en længerevarende idrætsskade har, eksempelvis i forhold til selvopfattelse og identitet, og denne metode åbner for at søge svar på mange ubesvarede spørgsmål (Stelter, 2005). Narrativer kan inddeles i forskellige fortællerkategorier, og i coachingsammenhænge synes betydningen af fortællingerne at være mest relevante, når det bagvedliggende motiv er selvforklaring, som kan udvikle, styrke eller bekræfte fortællerens selvindsigt, for på denne måde at blive en del af identitetens konstruktion. Disse selvforklarings-fortællinger handler ofte om bekymringer som gevinster og relationelle forhold. McLean antager dog, at underholdende fortællinger og erindringer fortalt i underholdningsøjemed, som tillader at fortælle uden at fortælleren skal kommunikere mening eller engagere sig dybere i personlige afsløringer, også bidrager til identitetsudviklingen (McLean, 2005).

Alle former for narrativ kommunikation er påvirket af de kulturelle normer, fortællerens motivation, hvem der fortælles til og den sociale kontekst. Hvis der i en narrativ samtale udelukkende fokuseres på indre erfaringer eller søges efter "sandheden" og gennemgående

mangler en fornemmelse for det sociale og kulturelle, medfører det, at der opstår en personificering af det sociokulturelle. Derfor bør narrativer analyseres i et socialkulturelt lys og ikke kun som udtryk for personlige erfaringer (Smith & Sparkes, 2010).

Realist tales

I vores analyse har vi valgt at præsentere dele af vores analyse gennem "realist tales", hvor deltagerens synspunkter og fortællinger er vores omdrejningspunkter. Realist tales sammenholder fakta med teorien på en måde, hvor den interviewedes stemme bliver hørt i en sammenhængende kontekst og med en fra os specifik pointe i tankerne. Samtidig med at en realist tale er en individuel erfaringsbaseret, reflekteret fortælling, indeholder den også fakta om eksisterende kulturelle diskurser og normer. Velkonstruerede realist tales kan ifølge Smith og Sparkes indeholde mange detaljer og komplekse billeder af fortællerens psykologiske og sociale verden. Den har ikke til ærinde at påvise "sandheden" eller "den virkelige verden", og kan hverken siges at være god eller dårlig i sig selv (Smith & Sparkes, 2009a). En realist tale indeholder mange citater, og fortæller ikke noget om forfatterens holdninger (Sparkes, 2002).

I det følgende afsnit præsenteres de grundlæggende videnskabsteoretiske begreber, som Stelter anvender i sin tilgang til gruppecoaching.

Reinhard Stelters anvendte metode

I den postmoderne komplekse verden, præges identitetsudvikling af individualiseringsprocesser og selvansvar, og hvor den enkelte hele tiden skal træffe valg og realisere sine potentialer og ressourcer i alle aspekter af livet (Sørensen & Christiansen, 2006), er der behov for at individet ses som et helt menneske.

Narrativ coaching

Denne intervention er baseret på narrativ gruppecoaching, som er en relativt ny interventionsform indenfor coaching, hvor problemstillinger ses i et helhedsperspektiv, og narrativernes kompleksitet benyttes til at skabe overblik og mening for deltageren. Narrativ gruppecoaching bryder med de almindelige konventioner om, hvad idrætspsykologisk coaching er, en udvikling som skal ses i lyset af de seneste 20-40 års samfundsudvikling samt mærkbare forandringer indenfor for sport og bevægelseskulturen (Stelter, 2010). Narrativ coaching er udsprunget af den narrative terapi, hvorfor teorien knytter sig til dette teoretiske grundlag, hvor fokus er på i fællesskab at konstruere nye fortællinger, ud fra hvilke ens selvopfattelse kan ændres (Nielsen, 2010). Udgangspunktet for coachingsamtalen er narrativernes såkaldte

dominerende fortællinger, der dekonstrueres og er grundlag for de nye fortællinger, der skabes i fællesskab, og som bliver udgangspunkt for den næste udvikling. Billedligt talt kan de nye fortællinger ses som et stillads for samtalen, hvorfra samtalen tager et nyt udgangspunkt (Nielsen, 2010; White, 2007).

Stelter (2010) præsenterer narrativ coaching i ”...community psychological perspective” (p. 335) hvor det overordnede fokus er på sportsudøvernes udveksling af oplevelser og erfaringer i et praksisfællesskab:

In contrast to sport psychological literature, coaching shall be defined here as the coach’s participation in the development and learning process of the coachee – the person or group to be coached – the coachee(s) [...] Coaching, as a discipline of learning and development, is a process based on the coachees’ interests and preparedness to have their current view of reality unraveled. In coaching, the coachees’ ”internal dialogue” is stimulated by an emphasis on selected situations, contexts and challenges; in such a process the coach acts as a facilitator of the dialogue. (p. 336).

Den dominerende forståelse indenfor idrætspsykologisk coaching er primært baseret på den kognitive, behavioristiske tradition, som fortrinsvis anvender teknikker og udviklingsstrategier, som har til formål at opnå en præstationsforbedring, og som ovenstående citat angiver, bevæger Stelter sig mod en ny retning inden for idrætspsykologi. Stelter betragter coachen som facilitator i processen og dermed aktivt deltagende i deltagernes lærings- og udviklingsprocesser (Stelter, 2010). Stelter (2010) præsenterer sin tilgang til narrative coaching således:

I present a theoretical framework for a new form of coaching intervention, where I try to balance between an individual, experiential, embodied perspective on the one hand and a social, cultural, community-oriented perspective in the other hand. By doing so, I combine theoretical roots from phenomenology with social constructionism. (p. 338).

Deltagerne får med denne nye tilgang til narrativ gruppecoaching mulighed for at konstruere nye perspektiver på egne selvforståelser, selvopfattelser og selvfortællinger ved at se disse i relationelle, diskursive virkeligheder og kontekstuelle sociale meningsskabende sammenhænge (Stelter, 2007, 2010).

I den narrative gruppecoaching konstrueres deltagernes livsverden på baggrund af relationer, hvorfor meningen i denne proces skabes i selve handlingskonteksten. Dermed har verden ikke en forudbestemt form eller indhold, hvilket betyder, at der ikke kan være tale om én fælles verden eller en fastlagt virkelighed. Deltagernes virkelighed formes i samspillet mellem sansning og handling i konteksten (Stelter, 2006).

I narrativ coaching forudsættes grundlæggende, at deltageren indeholder ressourcer, og at disse anvendes i forhold til dannelse af nye forståelser og handlemåder. Alle fortællinger ses som betydningsfulde og væsentlige i forhold til konstruktionen af ny mening, og alle narrativer, der fortælles, er sande for personen selv. Deltageren ses som ekspert i sit eget liv, og dermed også som den, der har løsningerne på problemerne (Anderson, 2007; Nielsen, 2010).

Mening

Mening er fundamental i den narrative tilgang, idet individet tilskriver sine oplevelser, handlinger, livs- og arbejdspraksisser og samspil med andre en bestemt værdi. Tingene fremstår som menings- eller betydningsfulde, når vi forstår vores egen måde at tænke og handle på. Denne forståelse opnår vi eksempelvis ved at lave bestemte fortællinger om os selv og om den verden, vi lever i.

Mening er et centralt begreb i Stelters tilgang til narrativ coaching, og anvendes for at opnå forståelse for deltagerens personlige og sociale virkeligheder og handlingspraksisser. Grundlæggende skal mening forstås ud fra to essentielle former for lære- og udviklingsprocesser:

- Mening skabes gennem de faktiske erfaringer og implicit viden, den enkelte erhverver i de forskellige livs-sammenhænge. Denne oplevelsesorienterede tilgang, den subjektive virkelighed og oplevelse af meningsdannelse, knytter Stelter til begrebet æstetisk læring.
- Mening udformes gennem sociale forhandlinger og narrative fortællinger, som finder sted i mange forskellige sammenhænge, hvor man deler liv og arbejde med andre. Denne form for relationel meningsskabelse skal belyses med teorien om *social læring*, hvor man i konkrete praksisfællesskaber og i samspil med andre sam-skaber virkeligheden (Stelter, 2007, 2008, 2010).

Æstetisk læring

I Stelters fænomenologiske tilgang til narrativ gruppecoaching, er det æstetiske læringsperspektiv et centralt begreb. I et æstetisk læringsperspektiv ses coaching som en tilgang, hvor deltagerne lærer at fornemme ”den følte fornemmelse” for herigennem at få en fornemmelse for den verden, de befinder sig i (Stelter, 2010).

Fornemmelser og et fokus på det æstetiske kan danne basis for samtaler om konkrete erfaringer og styrke italesættelsen af ”tavs” viden – en viden, som danner basis for udformning af nye fortællinger om fokuspersonens udfordringer i praksis. (Stelter, 2008)

Vores handlinger og livspraksis, hvordan vi sanser her og nu, og hvordan vi relaterer os til den aktuelle situation og kontekst, påvirkes af tidligere oplevelser og erfaringer. Den umiddelbare sansning opstår ofte på et prærefleksivt grundlag, hvilket vil sige, at den ikke er bevidst eller

italesat. I kendte kontekster handler individet ofte på baggrund af det prærefleksive og endnu ikke italesat viden. Stelter argumenterer for at coaching kan anvendes til at blotlægge deltagernes implicitte viden, og at italesættelse af tidligere betydningsfulde eller udfordrende situationer, vil give deltagerne en dybere forståelse af deres handlen, handlemønstre og refleksioner. Disse refleksioner vil derfor være et godt udgangspunkt for rekonstruktion af alternative fortællinger i forhold den specifikke udfordring, og kan dermed skabe mulighed for udvikling af nye perspektiver. Stelter anvender begrebet æstetisk læring, der er med til at fremme, at deltagerne kommer i tættere kontakt med - og opnår en større forståelse for måden de oplever og handler på (Stelter, 2007, 2008).

Stelter får gennem den æstetiske læring deltagerne til at indtage et førstepersonsperspektiv og dermed en prærefleksiv tilgang til verden. Den æstetiske læring bygger på en sanselig tilgang, hvor man, gennem metaforer og sproglige billeder, italesætter kropslige oplevelser, der ellers ikke umiddelbart fordrer til en refleksiv og sprogliggjort erkendelse. Med et førstepersonsperspektiv og en umiddelbar sanselig erfaring opstår der således en mulighed for, at deltagerne kan nå en fornemmelse af sig selv, som går dybere end den almindelige reflekterede og sprogligt forankrede forståelse (Stelter, 2006, 2010).

Førstepersonsperspektivet hviler på deltagernes umiddelbare relation til den specifikke situation, som gennem konkrete eller forestillede handlinger, forankrer sig i nuet. Denne sanselige opmærksomhed ses som fundament for meningsgivende fornemmelser, hvor førstepersons-tilgangen, som er baseret på deltagernes oplevelser, fortolkninger og forståelse af situationen, fremmer personlige meninger. Kroppen bliver gennem førstepersons-tilgangen forankret i konteksten (Stelter, 2008, 2010). Den æstetiske læring er således central for deltagernes udviklingsprocesser, da deltagerne herigennem kan blive opmærksomme på de erfaringsbaserede, kropsligt indlejrede aspekter i situationen (Stelter, 2010).

For Stelters tilgang har ”det nuværende øjeblik” en fundamental betydning, og fokus på nuet kan medføre, at coachen og deltagerne i fællesskab arbejder sig ind til kernen af de udfordringer eller situationer, som deltagerne vælger at præsentere (Stelter, 2007, 2010). Epoché, hvor individet undgår at vurdere i situationen, understøtter deltagernes opmærksomhed i det nuværende øjeblik. Epoché kan medvirke til et opmærksomheds- og vurderingsmæssigt skift hos deltagerne i forhold til oplevelser af bestemte handlinger og kontekster. Denne værdifri vurdering kan danne grundlag for, at nye meninger og ny forståelse udvikles (Stelter, 2007).

I Stelters fænomenologiske og oplevelsesorienterede tilgang til narrativ gruppecoaching indgår således den følte fornemmelse, førstepersonsperspektivet, det nuværende øjeblik og epoché, som er begreber indenfor den æstetiske læring.

Socialkonstruktionisme og relationelle processer i praksisfællesskaber

Det centrale element for Stelters socialkonstruktionistiske tilgang er at fortælle og udveksle historier med de andre deltagere, hvor grundtanken er, at den enkelte deltager ud fra narrativer kan påvirke den fysiske, følelsesmæssige og sociale verden rettet mod forandring (Stelter, 2010; White, 2007). Praksisfællesskab har en vigtig placering, idet deltagerne her i fortrolighed kan dele deres erfaringer og konstruere meningsfulde og modificerede narrativer på baggrund af egne eller andres erfarede oplevelser. Tanken er, at denne udveksling af fortællinger er en grundlæggende del af deltagerens sociale meningsskabelse, hvor det at fortælle og lytte til egne og andres fortællinger er meningsfuldt. Deltagerne tolker de sociale relationer og handlemønstre på baggrund af det, som skaber mening for den enkelte. Videre vil forhandlinger i praksis og en forståelse af de relationelle processer, som foregår i gruppecoaching, fremme en reflekterende involvering i deltagerens sociale læreprocesser, hvor mening vil blive skabt gennem ”joint-action” eller ”co-action” i samspil med de øvrige deltagere, og hvor mening udvikles gennem de forhandlinger, som deltagerne indgår i. Dermed kan narrativ gruppecoaching hjælpe deltagerne med at de- og nykonstruere deres sociale virkelighed (Stelter, 2007, 2010).

Den fælles forståelse i coachingens relationelle processer sker via reifikation (tingsliggørelse), som er den materialiserede form af deltagerens fælles praksisforståelse, og ligeså skabes der endvidere gennem narrative fortællinger og nyfortællinger fælles forståelse. Reifikation og narrativer er medskabende for fællesskabets udvikling (Stelter, 2010).

Mening i praksisfællesskabet

I socialkonstruktionismen forstås praksis, som en proces hvorigennem vi erfarer verden, og hvor vores deltagelse opleves som meningsfuld. Wenger tillægger forhandling af mening en stor betydning i kraft af, at det hele tiden foregår i praksisfællesskabet. Mening opstår ikke ud af ingenting og er ikke givet på forhånd. Wenger (2004) skriver at ”Mening eksisterer hverken i os eller i verden, men i den dynamiske relation, som livet i verden udgør...” (p. 68). Praksis i fællesskaber bliver således meningsproducerende, og vi skaber og genforhandler løbende mening gennem de meningshistorier, vi er en del af. To processer er centrale i meningsforhandling: deltagelse og reifikation (Stelter, 2008; Wenger, 2004), og meningsforhandling er således til stede både når fællesskabet står overfor situationer med nyt indhold, og når fællesskabet mødes i kendte situationer med et velkendt indhold. Mening vokser frem gennem erfaring, samspil med andre, gennem den kultur vi lever i og gennem fortællinger, som vi og andre udformer. Herunder vil vi beskrive begreberne deltagelse og reifikation.

Deltagelse

Deltagelse er fundamentalt for praksisfællesskabet og refererer til det at tage del i, samt at etablere relationer til andre. Det, der karakteriserer deltagelse, er ifølge Wenger gensidig genkendelse (Wenger, 2004), hvilket betyder, at individet i forhandlingen af mening genkender noget af sig selv i den anden. Gensidigheden skal ikke forveksles med lighedsrelationer mellem deltagerne, men betyder at vi i forhandling af mening påvirker hinandens forståelser. Meningsforhandlinger er på den måde med til at danne fællesskabet og ses derfor ikke som en 'neutral' proces (Wenger, 2004).

Praksisfællesskabets forhandlinger har indvirkning på individets identitet, da vi konstruerer vores identitet gennem en fortløbende forhandling af mening mellem på den ene side vores egne deltagererfaringer og på den anden side egne og andres måder at se og opleve os på. Wenger betegner dette som individets deltagelsesidentitet. Forhandling af identitet i praksisfællesskabet kan foregå såvel eksplicit som implicit (Wenger, 2004).

Reifikation

Wenger beskriver reifikation som en proces, hvorigennem vi giver form til vores erfaringer ved at producere objekter, der kan fikse disse erfaringer. Reifikation udtrykker noget eksplicit i form af eksempelvis ord, tekst, fysisk genstand, noter, billede, musikstykke m.m. En aktivitet kan munde ud i en form for resultat, som gruppen har produceret. Dette resultat er ikke nødvendigvis materialiseret i en konkret "ting", men kan eksistere som et sprogligt begreb, repræsentationer eller visuelle symboler. Reifikation er ifølge Wenger (2004), baseret på det forhold, at "...vi projicerer vores meninger ud i verden, og derpå opfatter vi dem som noget, der eksisterer i verden, noget, der har en virkelighed i sig selv" (p. 73). Det er igennem reifikation, at begreber og symboler får deres eget liv i kraft af det meningsindhold, vi tillægger dem. Reifikationen er således med til at materialisere ethvert praksisfællesskabs erfaringer (Stelter, 2008; Wenger, 2004).

Sammen udgør deltagelse og reifikation to sider af samme sag. I forhandlingen af mening flettes de to processer ofte så tæt sammen, at man ikke umiddelbart kan adskille dem fra hinanden, de udgør et par og danner i deres dualitet tilsammen en enhed; deltagelse og reifikation er to selvstændige processer, som ikke kan erstatte hinanden. Forhandling af mening skal forstås gennem en fortløbende interaktion mellem deltagelse og reifikation (Wenger, 2004).

At styrke gruppens narrativer

Vi oplever, at Stelter i praksis anvender forskellige nøglestrategier, hvor den grundlæggende hensigt er at styrke gruppens narrativer og føre til opløftende og progressive storylines (Stelter, 2010).

Anerkendende tilgang

Stelter anvender metoden appreciative inquiry, hvorigennem deltagerne imødekommes med en anerkendende tilgang. I den anerkendende tilgang, som er central for Stelters praksis, er grundtanken altid at finde de ressourcer, der er til rådighed i enhver situation og tage udgangspunkt i ressourcerne frem for i manglerne. Coachingen tager sit udgangspunkt i positive emner eller episoder i udøvernes liv, og herigennem skabes en hensigtsmæssig udvikling, hvor deltagerne individuelt og som grupper får mulighed for at opdage nye handlemuligheder og en ny virkelighed (Stelter, 2010).

"Collaborative Theory"

"Collaborative Theory" handler om meningsskabelse gennem dialog, og også denne tilgang anvender Stelter i praksis. Harlene Anderson (2007) beskriver, at terapeuten skal søge klientens perspektiv ved at være lyttende, indfølelse og ikke mindst åben over for nye fortællinger. I dialogen skabes der en gensidig læringssituation, en ligeværdighed, hvor både klient og terapeut udvikler nye perspektiver gennem dialogen. Anderson (2007) skriver:

This begins the more noticeable dynamic dialogical process: a two-way process that involves a back-and-forth, give-and-take, in-there-together connection and activity which people talk with, not to, each other. In this kind of conversation and relationship all members develop a sense of belonging. (p. 47)

I forhold til Stelters praksis, betyder det, at både deltagerne og coachen har ansvar for den fælles udvikling af viden og mening.

Narrativ coaching i praksis

Ifølge Kit Sanne Nielsen (2010) er den narrative coachs opgave, gennem en nysgerrig, ikke-styrende, nærværende og deltagende tilgang, at afdække deltagernes livshistorie, mens han ser på betydningen af problemerne og lytter efter nye fortællinger. Endvidere skriver Nielsen (2010), at:

Den ekspertise, coachen bidrager med i den narrative tilgang, er at afdække folks historier ved hjælp af en nysgerrig, ikke-vidende kommunikationsstil. En ikke-vidende stil betyder, at coachen stiller spørgsmål uden at have forudfattede idéer eller teorier om, hvad løsningen for temaet vil være. (p. 113)

En vigtig og grundlæggende afgørende dimension for et effektivt coachingforløb er coachens evne til at stille gode spørgsmål, som typisk begynder med hv-ord som hvad, hvornår og hvordan, og ikke hvorfor, da hvorfor-spørgsmål, kan føre til, at deltageren føler, han skal forklare eller forsvare sig. De gode spørgsmål er med til at udfolde og uddybe deltagernes fortællinger om de oplevede, følte eller erkendte hændelser, og Stelter (2010) nævner, at:

Such questions encourage the coachee to return a creative and embodied description of personal experiences. Through descriptive questioning the coachee is guided to stay in the sensuous mode and does not start to move away from experiencing the concrete situation by moving on to further reflections (p. 349).

Stelter anvender dele fra den community psykologiske tilgang, hvor problemer og ressourcer, såsom sociale konflikter og sociale potentialer, ses som fænomener, der ligger uden for individet (Gyldendals åbne encyklopædi).

Stelter anvender i praksis følgende fra den community psykologiske tilgang:

- ”Focus on positive exceptions and elements of success” (Stelter, 2010, p. 356): Der er altid elementer i en situation, der kan defineres og fremlægges på en positiv måde. Selvom eksempelvis en sportsudøvers kamp er tabt, vil der altid være positive eller succesfulde elementer at fremhæve.
- ”Connect stories with an experiential and embodied implicit” (Stelter, 2010, p. 356): Tidligere oplevelser trækkes frem i lyset, i håbet om at belyse og skabe nye kropsligt indlejrede fortællinger om svære problemstillinger eller situationer.
- ”Build bridges between stories and imagined future actions” (Stelter, 2010, p. 357): På baggrund af nye alternative eller tidligere historier, som deltagerne får mulighed for at reflektere over, bliver de bedre til at handle aktivt i fremtidige situationer (Stelter, 2010).

Stelter benytter i praksis flere forskellige nøglestrategier, og herunder vil vi beskrive Stelters anvendelse af ”refleksionskonstituenten” (Alenkær, 2005) og ”ekstern bevidning” (White, 2007), da disse elementer er centrale for narrativ coaching (Stelter, 2010).

Refleksionskonstituenten

Rasmus Alenkær har inddelt refleksion i fire refleksionskonstituenten, der indeholder forskellige refleksive elementer, som er gavnlige for gruppedeltagernes udvikling (Alenkær, 2005). I sin praksis anvender Stelter to af Alenkærs refleksionskonstituenten. Den ene af de to anvendte refleksionskonstituenten er ”umiddelbar refleksion” (Alenkær, 2005, p. 62.) , hvor det umiddelbare element kendetegner to forhold. For det første finder der en refleksionsrunde sted umiddelbart efter, at én af deltagerne har fortalt en narrativ. For det andet handler umiddelbar refleksion om de tanker, der umiddelbart opstår i de andre deltagernes bevidsthed, når narrativen bliver fortalt. I den umiddelbare refleksionskonstituent handler det om at give plads til deltagernes indlevelse eller medlevelse i fortællingen, hvor de får mulighed for at sætte ord på de følelser, de umiddelbart oplevede, da de hørte fortællingen. I refleksionskonstituentens umiddelbare refleksion skabes der en kontekst, hvori det afklares, at alle deltagerne kan koble sig

personligt på nogle elementer i fortællingen, hvilket er med til at danne grundlaget for et meningsdannende fællesskab (Alenkær, 2005).

Den anden af de to refleksionskonstituenten, som Stelter anvender i denne intervention, er den ”ressourcefokuserede refleksion” (Alenkær, 2005, p. 66), hvor fokus er på alt det i fortællingen, der fungerer. I den umiddelbare refleksion er alle gruppedeltagerne i fokus, og der fokuseres på det, deltagerne hver især tænker, det de mentalt fyldes af, samt det de fornemmer, når de forholder sig umiddelbart til fortællingen. I den ressourcefokuserede refleksion vendes fokus mod fortællerens handlinger og holdninger i fortællingskonstruktionen, hvilket vil sige, at der fokuseres på alt det i fortællingen, implicit som eksplicit, som deltagerne vurderer som noget godt eller som en ressource. Gruppemedlemmerne definerer efter tur de ressourcer, de på baggrund af narrativen kan tilskrive deltageren, hvilket samtidig ”afslører” deres egne værdier og holdninger og samtidig giver grobund for nye værdier, indsigter og handlinger. Det er fortællerens holdninger og handlinger, som er i centrum, men gruppemedlemmernes holdninger og vurderinger af fortællerens narrativ, der kommer til udtryk. I denne refleksionskonstituent er der en ”tvungen” brug af positivt, sprogligt materiale og uden negativt ladede og mangel-fokuserede ordvalg, skabes på den måde en positiv virkelighed, hvor der er plads til visioner, håb, udvikling, kreativitet og handlefrihed. Deltageren har efterfølgende mulighed for at kommentere på teammedlemmernes refleksioner, og som afslutning på metoden følger en opsamlende samtale, hvor der reflekteres over, hvilke muligheder for læring, udvikling, meningsdannelse mv., der er blevet skabt (Alenkær, 2005).

Ekstern bevidning

For at involvere hele gruppen i samtalen benytter Stelter sig af ”ekstern bevidning” (White, 2007). Ekstern bevidning er udviklet af Michael White, og kan eksempelvis gennem den genforfattende samtale anvendes til vidensdeling. I den genforfattende samtale, hjælpes fortælleren gennem den andens ord til at inkludere oversete, men måske betydningsfulde oplevelser og begivenheder, som adskiller sig fra den dominerende fortælling. Disse oversete og (for fortælleren) afvigende hændelser danner grundlaget for en ny indgangsvinkel til nye alternative fortællinger (White, 2007). Dette medfører, at gruppedeltagerne får mulighed for at opleve, hvordan en anden persons fortælling kan have betydning for ens eget liv og dermed være med til at skabe en livsændring for den enkelte (Stelter, 2010).

For at give en fornemmelse for hvorledes Stelter i teorien ønsker at anvende ekstern bevidning, vil vi her præsentere retningslinjerne for, hvordan teorien beskriver, at den anvendes i praksis.

Coachen beder, efter en samtalesekvens med deltageren, vidnerne om at sige, hvad de *særligt har hæftet sig ved* i dialogen. Vidnerne skal udelukkende forholde sig til det talte og bruge de samme ord som personen i centrum. Dernæst kan vidnerne beskrive en *metafor*, som de vil

knytte til deltageren eller om den situation, deltageren har beskrevet. Det tredje trin i ekstern bevidning består i, at vidnet bliver bedt om at fortælle om den *resonans* (genklang) vidnet har oplevet *i sit eget liv*, siden vidnet hæfter sig ved netop den del af deltagerens fortælling. Vidnet skal tale ud fra *sit eget personlige liv* og komme med et eksempel, en oplevelsesnær fortælling fra sit eget liv. Slutteligt bliver vidnet spurgt om, *hvor det bringer vidnet hen*, efter at have lyttet til deltagerens beretning og resoneret over en konkret oplevelse i sit eget liv. Når alle vidner i gruppen er blevet interviewet, får deltageren mulighed for at respondere på, hvordan det var at lytte til vidnernes udtalelser, og om der er noget, han særligt har hæftet sig ved af det, vidnerne har sagt (Stelter, 2010; White, 2007).

Ekstern bevidning er en anerkendende og berigende refleksionsmetode, hvor der, på baggrund af de udfordringer og handlinger, der vil blive præsenteret, bliver skabt nye muligheder, flere nuancer og flere billeder for den enkelte i gruppen. For at ekstern bevidning fungerer i praksis, kræver det, at samtlige deltagere i gruppen er aktivt deltagende og bidrager på en positiv og ikke-dømmende måde. Når vidnerne bidrager med fortællinger, som de andre i gruppen kan relatere sig til, skabes mening i praksisfællesskabet, hvilket medfører en øget fællesskabsfølelse gruppedeltagerne imellem.

Vores teoretiske og metodiske overvejelser

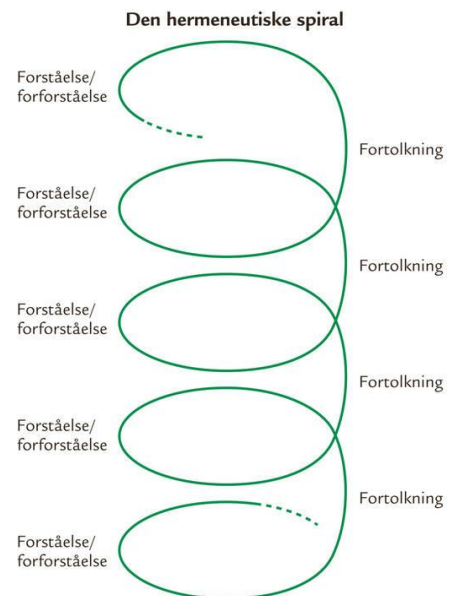
I lighed med narrativ (gruppe-)coaching kan vores analyse af videooptagelserne anskues som en kreativ proces (Nielsen, 2010; White, 2007), hvor opgavens indhold ikke på forhånd er givet. Vi har i forhold til struktur, analyse samt vores skriftlige fremstilling overvejet, hvorledes vi bedst muligt kunne fremstille deltagerne ærligt, primært fordi vores analyse i høj grad baserer sig på vores subjektive vurderinger af videomaterialet.

Forståelsen af menneskelig aktivitet skal baseres på den individuelle subjektive mening bag handlingen og konteksten og de sociale relationer, som handlingen bygger på (Pahuus, 2003). Da metoder konstrueres og udvikles på baggrund af interesser, hypoteser og politiske og ideologiske forpligtigelser, kan de ikke siges at være neutrale, og derfor er tilgangen til den virkelige verden uden påvirkning gennem en metode en problematisk påstand. Metoder kan derfor ifølge Smith og Sparkes ikke siges at være neutrale og kan dermed ikke sikre objektivitet (Smith & Sparkes, 2010). Denne problemstilling vil vi vende tilbage til i diskussionen.

Denne videnskabsteoretiske udfordring overkommer vi gennem den fænomenologiske forståelse ved at anskue og anvende vores uundgåelige subjektivitet som en styrke, og benytte andre kriterier til vurdering af gyldighed end det traditionelle paradigme, for herigennem at bidrage til et mere komplekst verdensbillede (Sparkes, 2002; Stelter, 1998).

Den hermeneutiske cirkel og den hermeneutiske spiral

I følge hermeneutikken kan helheden kun forstås, hvis delene forstås og omvendt. Forståelsen bevæger sig altid i cirkler mellem helheden og delene og delene og helheden, og denne bevægelse er væsentlig for meningsfortolkningen. Cirklen er relativ i sin størrelse, og i forlængelse af at forståelsen øges, udvides cirklen også. Den cirkulære fortolkning kan i princippet fortsætte i det uendelige, men i praksis stopper den, når man har fundet frem til en fornuftig og gyldig mening. Vi synes på grund af den fortløbende proces, at ”Den hermeneutiske spiral” er mere illustrativ for processen som helhed, idet der i den hermeneutiske fortolkning fortløbende sker en udvikling, og forståelsen af dele og helheder for hver fortolkning ændrer sig, men stadig har rod i tidligere forståelse (Kvale, 2007).



Den mening, der skal forstås, bliver først konkretiseret og fuldbyrdet i fortolkningen, men på den anden side holder denne fortolkende aktivitet sig alligevel helt til tekstens mening. (Gadamer. 2007, p. 318)

Vi har i praksis i flere faser af opgaven anvendt den hermeneutiske spiral. I begyndelsen af processen var vores tilgang til videooptagelserne "...en ofte uklar og intuitiv forståelse af teksten som helhed..." (Kvale, 2007, p. 58). For at danne os et overblik så vi først alle sessioner igennem, hvorefter vi så den enkelte session, hvor vi havde fokus på mindre detaljer, som vi satte i relation til helheden. Disse mindre sekvenser åbnede for nye forståelser for helheden, og samtidig også for nye detaljer (Kvale, 2007).

I hermeneutisk fænomenologi er bestræbelsen at ændre på den "almindelige" anskuelse ved at gå bag om det, som er umiddelbart synligt (Henriksson & Saevi, 2009). I praksis betyder det, at vi med en hermeneutisk fænomenologisk tilgang til analysen bevæger os frem og tilbage mellem 1) at fornemme hvad der sker uden at have selve formålet med coachingen i baghovedet, og 2) at se videooptagelserne fra en mere distanceret og mindre følelsesmæssig position, hvor vi, med interventionens formål i forgrunden og en mere analytisk tilgang, ser på, hvad der sker. For at opnå forståelse og nærme os vores virkelighed, skifter vi mellem at se på dele og helheder. Dette hermeneutiske paradigme, kan ses som en metavidenskab for humanvidenskaberne og dele af samfundsvidenskaberne (Pahuus, 2003).

I vores analyse står vi med en dobbelt hermeneutisk udfordring. Denne udfordring opstår på baggrund af, at deltagerne, som vi skal observere ændringer for, allerede på et tidligere tidspunkt har gennemlevet et kropsligt-sanseligt og embodied førstepersonsperspektiv, som rummer mere dybde, end den reflekterede og sprogligt forankrede forståelse, der kommer til udtryk, når oplevelserne og erfaringer gengives. Når en oplevelse italesættes, bliver det dermed ikke en nøjagtig gengivelse af den virkelige hændelse, idet oplevelsen gennemgår en sproglig transformation. (Engel et al., 2006). Derudover tilskriver man i den fænomenologiske forståelse, at al videnskab foregår i et førstepersonsperspektiv, forstået på den måde, at de personer, som fortolker empirien, altid vil se på empirien i deres førstepersonsperspektiv (Zahavi, 2007). Den sproglige transformation af førstepersonens oplevelse og efterfølgende vores transformation giver en dobbelt hermeneutiske udfordring.

Vi anvender en hermeneutisk fænomenologisk tilgang i analysen, og som Helle Rønholt (2003) betoner, så kan man herigennem synliggøre deltagernes betydningsdannelsesprocesser og gøre sin forskerposition udenfor stående. I den hermeneutiske proces gøres dette muligt ved, at vi lægger vores forforståelse og metode åbent ud og herigennem synliggør, hvordan vi er nået frem til vores fortolkninger (Rønholt, 2003; Svendler Nielsen, 2008). Derfor fortæller vi i det følgende afsnit kort om hver vores baggrund.

Hvem er vi?

Nanna

Nanna er 34 år og er opvokset i en mellemstor by på Vestsjælland. Nanna har erfaring i mange forskellige idrætsgrene svømning, fodbold, badminton, bordtennis, optimistjolle, golf, mountainbike og yoga. I de seneste par år har hun spillet floorball i elitedivisionen. Derudover har hun i en årrække også sunget i kor og spillet klassisk guitar, bas og klaver. Efter et højskoleophold og en læreruddannelse, blev Nanna i 2000 færdiguddannet som folkeskolelærer. Hun arbejdede herefter 4 år på en lilleskole i Nordsjælland, indtil hun i 2004 begyndte at læse idræt. Samlet har hun 8 års undervisningserfaring i grundskolen samt en del års erfaring som træner i både bordtennis og optimistjolle.

Nicolai

Nicolai er 27 år, og opvokset i Jylland. Sportsligt spiller han fodbold på eliteplan og har gjort det igennem mange år. Derudover har han erfaring indenfor musik, hvor han har spillet violin og gået til kor. Efter studentereksamen i 2002 tog han på idrætshøjskole for derefter at søge ind på idrætsstudiet med start i 2004. Nicolai har erfaring fra fire forskellige børnehaveinstitutioner, hvor han har arbejdet som pædagogmedhjælper. Til daglig arbejder han ved siden af studiet som idrætspsykologisk konsulent i firmaet vindermentalitet.dk. Nicolai har stor rejselyst og rejseerfaring, hvor det at opleve verden og mærke de mange kulturforskelle er essentielt og har afgørende betydning for hans rejselyst.

Inden vi påbegyndte specialet, havde vi kun mødt hinanden en enkelt gang. Vi har derfor fra begyndelsen ikke haft forudindtagede forventninger om, hvad den anden oplevede på videoerne, og dette åbne og fordomsfri møde har været givende for vores samarbejde. I begyndelsen havde vi, grundet vores individuelle baggrund, et forskelligt syn på deltagerne, og i nogle situationer hørte vi endda det talte, på to helt forskellige måder. Dette har naturligvis givet anledning til diskussioner, og således har vi flere gange i processen oplevet, at to personer ser og hører mere end dobbelt så meget som én.

Videoptagelserne og deltageres anonymitet

Samtlige sessioner er filmet med ét faststående kamera, som ikke på noget tidspunkt zoomer ind på deltageres ansigter. Dette medfører nogle begrænsninger for vores analysemuligheder, da vi ikke har mulighed for at se deltagerne helt tæt på. Endvidere filmes coachen skråt bagfra og nogle af deltagerne filmes fra siden, hvilket gør det vanskeligt at aflæse disses ansigtsudtryk.

Derudover er to af optagelserne (session 1 og 6) optaget i modlys, hvilket gør det sværere at se deltagernes ansigtsudtryk, og i session 1 forsvinder coachen indimellem helt ud af billedet.

I vores opgave har vi valgt at bruge pseudonymer, således at deltagerne ikke efterfølgende vil kunne genkendes på navn. I videooptagelserne har vi valgt at lade deltagerne fremstå uden at sløre deres ansigter, idet de sekvenser, vi har valgt, ikke på nogen måde kan skade deltagernes omdømme, da videooptagelserne kun bliver vist for en mindre, lukket kreds.

Sprogets udfordringer

Som beskrevet ovenfor, kan man ifølge Smith og Sparkes (2010) ikke, uanset hvor meget man gør sig umage, foretage en teorifri eller vidensfri observation, og vi er heller ikke i besiddelse af et sprog eller den fjerneste idé til, hvordan vi kan få et sprog, som vil give os mulighed for at udtrykke resultatet af en teorifri observation. En af udfordringerne inden for narrativ forskning er dermed, at de resultater eller den virkelighed man finder, altid vil påvirke den valgte metode, og at resultaterne altid påvirkes af sproget. Vores skriftlige fremstilling bliver med andre ord en fortolkning af vores analyse, som er en fortolkning af videooptagelserne. Gadamer (2007) skriver:

Det gælder om at være bevidst om sin forudindtagethed, således at teksten viser sig i sin anderledeshed og hermed får mulighed for at spille sin sagsmæssige sandhed ud imod ens egen fortolkning. (p. 256)

Gadamer hævder, at det er sproget, der etablerer vores væren-i-verden. Sproget formidler vores oplevelser, og danner udgangspunkt for indbyrdes forståelse, og sproget fortolker verden for os. Vi kan på den måde siges at leve i sproget. ”Det er ikke os, der behersker sproget, men sproget, der behersker os” (Gadamer, 2007, p. xxvi) I sproget belyses det sagte, men også det usagte (Gadamer, 2007), og vi er derfor opmærksomme på, at sproget er mere end et instrument til at formidle og overlevere viden, og at gengivelsen af vores analyse og resten af specialet bliver udtrykt gennem vores individuelle sprog, og gennem vores måde at se virkeligheden på. Vores ordvalg har indvirkning på tekstens individuelle særpræg, og vores personlige sprogtone og ordvalg har betydning for, hvordan vores speciale fremstår. Ingen tekst kan derfor siges at være uskyldig (Richardson & St. Pierre, 2005), og vores tekst kommer dermed aldrig til at gengive den ”nøjagtige virkelighed”, men vil altid være subjektivt og en del af vores fortolkninger, selvforståelse og identitet. Endvidere er den ”nøjagtige virkelighed” kun sand for den enkelte, da virkeligheden udformes fra hvert vores point of view og indeholder hver vores fortolkning. En gengivelse af narrativen er både en gengivelse af fortællerens og tilhørerens personlige, kulturelle og historiske baggrund, og da vi alle oplever verden ud fra vores egen subjektive

virkelighed, er subjektivitet uundgåelig (Henriksson & Saevi 2009; Smith & Sparkes, 2010; Stelter, 1995).

Hermeneutisk fænomenologisk forståelse

Som nævnt er det for gyldigheden i en hermeneutisk fænomenologisk forståelse vigtigt at gøre rede for, hvordan vi har arbejdet i praksis. Når man arbejder med kvalitative data, anbefaler Mauthner og Doucet (Elliott, 2005) at man stiller sig selv følgende fire spørgsmål:

1. Hvad lægger vi mærke til?
2. Hvorfor lægger vi mærke til det, som vi lægger mærke til?
3. Hvordan kan vi fortolke det, som vi lægger mærke til?
4. Hvordan kan vi vide, at vores fortolkning er den rigtige? (Elliott, 2005, p. 159)

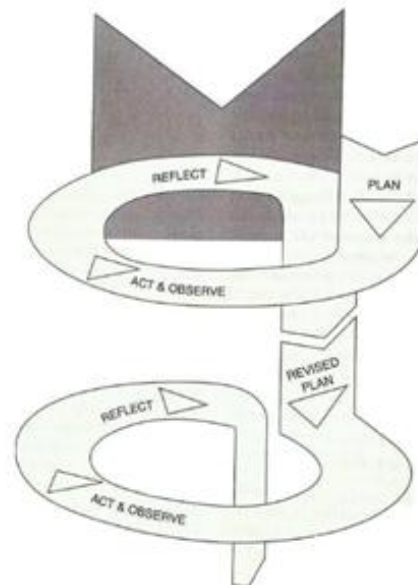
I analysen besvarer vi det første spørgsmål, mens vi i diskussionen diskuterer de resterende tre.

Ad 1. Hvad lægger vi mærke til

Den første gang vi gennemsøgte videooptagelserne var, da vi transskriberede dem. For at få et overblik, gennemsøgte vi, efter transskriptionerne var færdiggjorte videooptagelserne sammen. Undervejs og efterfølgende reflekterede vi over Mauthner og Doucets første spørgsmål "Hvad lægger vi mærke til", og talte om hvilke muligheder, der var i optagelserne i forhold til at skrive et speciale, såsom hvilke teorier, der ville være oplagt at inddrage, og hvilke temaer optagelserne indeholdt. Med skelettet på plads, gik vi dernæst i gang med at tilegne os teoretisk viden som baggrundsviden til metode, analyse og fortolkning. Da vi ikke kender til andre, som har skrevet et lignende speciale udelukkende på baggrund af videooptagelser, har vi selv i flere henseender måttet opfinde "den dybe tallerken" og fra bunden finde ud af hvilke teorier og metoder, der kunne anvendes.

Med vores nytilegnede teoretiske viden in mente, så vi igen hver især videooptagelserne og transskriptionerne igennem for at finde sekvenser, hvor vi oplever, at der sker forandringer.

Da forandringerne desværre ikke var helt så synlige, som vi havde håbet på, valgte vi at se alle videoer igennem igen - denne gang sammen. Dette viste sig at være en god idé, idet det gav mange diskussioner om, hvad vi hver især oplevede, og vi fandt mange synlige og mindre synlige processer i gruppen, som vi ikke tidligere havde bemærket. Herefter udvalgte vi



The Action Research Spiral in Handbook of Qualitative Research, figure 23.1, p. 564

sekvenser, som vi mener har mest betydning for coachingforløbet, og som er synlige. Vi er ikke i tvivl om, at der hele tiden sker små ændringer gennem italesættelse af refleksioner og i relationen med andre, men for at kunne redegøre for **hvad** der sker, er det nødvendigt for os, at ændringerne på en eller anden måde **viser** sig.

Selvom praksis på forhånd var indfanget på video, har vi været gennem en proces, hvor praksis skulle indfanges i vores forståelse. Da videoanalyse er en kreativ proces, var specialets indhold ikke givet på forhånd, og vi har i flere tilfælde måtte tænke ”ud af boksen”, eksempelvis i forhold til, hvordan vi kan påvise forandringer. I vores gennemsyn af videooptagelserne fandt vi temaer, som vi mener er betydningsfulde for deltagernes forandringsprocesser, og vi valgte derfor at foretage vores analyse på baggrund af disse. Undervejs har vi i vores søgen efter temaer oplevet, at en sådan søgning kan føre til overfortolkninger af sekvenser (Smith & Sparkes, 2009a), og også her oplevede vi værdien af at være to om specialet.

For bedre at give læseren indblik i vores materiale, har vi valgt at vedlægge videosekvenser fra sessionerne, da videooptagelser er svære at gengive skriftligt, fordi en gengivelse vil være en form for tolkning.

Vores anvendelse af transskriptioner

Vores empiri består af ca. 10,5 timers videooptagelser samt vores transskriptioner heraf. I vores tilgang til materialet har vi i langt størstedelen af analysen udelukkende forholdt os til videooptagelserne, da vi ikke mener, at transskriptionerne rummer tilstrækkelig information om, hvad der sker i gruppen. I analysen har vi udformet nogle fortællinger (realist tales) på baggrund af deltagernes egne ord, og her har vi anvendt transskriptionerne. Endvidere har vi anvendt transskriptionerne til at undersøge, om der eksempelvis sker forandringer i form af et ændret ordvalg hos deltagerne.

Transskriptionernes reliabilitet anser vi for at være høj, idet vi fulgte en på forhånd konstrueret transskriberingsmanual, hvor vi ikke skulle analysere eller fortolke. Vi mener dog, at transskription langt fra giver det fulde billede, og langt fra kan gengive videooptagelserne, og dermed som enkeltstående materiale fremstå som gyldigt. Transskriptioner af videooptagelser er en form for gengivelse af virkeligheden, og her bliver stemninger endnu sværere at fornemme. Transskriptionen bliver dermed et stemningsløst forsøg på at gengive virkeligheden, og af samme årsag kan videooptagelser og transskriptioner aldrig frasige sig at være en fortolkning. Kvale (2007) skriver

Transskriptioner er ikke kopier eller repræsentationer af en oprindelig virkelighed, men fortolkningsmæssige konstruktioner, der er nyttige redskaber til givne formål.

Transskriptioner er dekontekstualiserede samtaler, abstraktioner, ligesom topografiske kort er abstraktioner fra det oprindelige landskab, de er afledt af. (p. 166)

Nærvær, refleksion og dobbeltblik

Vi finder det vigtigt igen at understrege, at der hvor vi ser, der sker ændringer, og der hvor vi ikke synes, at der sker ændringer, afspejler vores verden, erfaringer og stemninger.

Som nævnt i teoriafsnittet, dannes vores oplevelser på baggrund af tidligere oplevelser og erfaringer, og vi kan dermed ikke siges at være neutrale eller værdifri (Sparkes, 2002). Selvom vores udgangspunkt er at nærme os en ikke-dømmende og teorifri iagttagelse af videomaterialet gennem en epoché tilgang, erfarer vi på trods af intensionerne, at vi individuelt ser og mærker forskelligt. Vores individuelle erfaringer, som er opstået på baggrund af køn, krop, opvækst, livsforståelse, erfaringer, sociale relationer, følelser mv. ligger bag vores individuelle forståelse for deltagernes fortællinger, og får dermed betydning for vores analyse. En af vores fineste opgaver er dermed at skelne mellem deltagernes oplevelser og vores egne kontekstbaserede oplevelser og analyser.

Når vi på baggrund af vores subjektivitet alligevel hævder, at vores undersøgelse er valid, er det ud fra en tese om, at vores opmærksomhed på netop ovenstående problemstilling, gennem et hele tiden tilstedeværende nærvær, refleksion og dobbeltblik, og et fokus på at skifte mellem dele og helheder, nærhed og distance, gør det muligt for os at være opmærksomme på, hvordan vores analyser og tolkninger er fremkommet (Svendler Nielsen, 2008).

Indledning til analysen

I analysen tager vi udgangspunkt i Mauthner og Doucet første spørgsmål: ”Hvad lægger vi mærke til?”, mens vi vil diskutere de efterfølgende spørgsmål i diskussionen (Elliott, 2005, p. 159). Dette spørgsmål vil vi arbejde med ud fra en hermeneutisk fænomenologisk tilgang, som gør det muligt at få adgang til og anskue det, som ikke er umiddelbart synligt. Vi har i vores tilgang til analysen primært taget udgangspunkt i videomaterialet, da vi også ser på kropssproget og interaktionen mellem deltagerne, og fordi transskriptionerne dermed ikke ville være fyldestgørende at analysere ud fra. Vi har anvendt transskriptionerne til at se efter forandringer i det talte sprog, og derudover er vores realist tales dannet på baggrund af brudstykker fra teksten.

Vi har i både vores analyse valgt at anvende den narrative fænomenologiske og socialkonstruktionistiske teori som grundlag.

Analysen består af 3 hovedafsnit, hvor det første hovedafsnit handler om, hvordan rammerne har betydning for forløbet. I dette afsnit vil vi se på, hvilken indflydelse deltagernes positionering, engagement og fællesskab samt gruppesammensætningen har for interventionen. Det andet hovedafsnit i analysen har vi kaldt for ”Coachen som ekspert”, og her ser vi på, hvorledes coachen anvender nogle af de omtalte teorier i praksis. Dette afsnit består af fire underafsnit: bevidning i praksis, metaforer, anerkendende tilgang og transferværdi mellem idræt og skole. I det tredje hovedafsnit, som omhandler forandringsprocesser, er de fem første afsnit udformet som realist tales. Disse fortællingers ærinde er ikke at påvise en sandhed eller én virkelig verden, men gør det muligt for læseren at komme ”ind under huden” og få et mere komplekst billede af deltagernes verden, end vi synes en gengivelse af coachingsamtalen kan give (Stelter, 2005; Smith & Sparkes, 2009a). Det sidste afsnit omhandler social anerkendelse og meningsskabelse i fællesskabet.

For at give læseren en større forståelse for vores analyser, har vi valgt at indsætte stillbilleder i teksten, og derudover har vi også vedlagt en dvd med videoklip, som der er henvisninger til i specialet. Baggrunden for de udvalgte sekvenser er ud fra et kriterium om, at der skal foregå noget betydningsfuldt, og at billedet eller videoklippet gengiver mere, end skriftsproget er i stand til. Billeder og videoklip kan dermed også være medskabende for vores analyser og underbygge disse.

Rammer for gruppecoaching

Dette afsnit indeholder tre underafsnit: positionering, engagement og gruppesammensætning, som vi efter gentagende gennemsyn af videomaterialet mener, har en betydning for interventionens forløb.

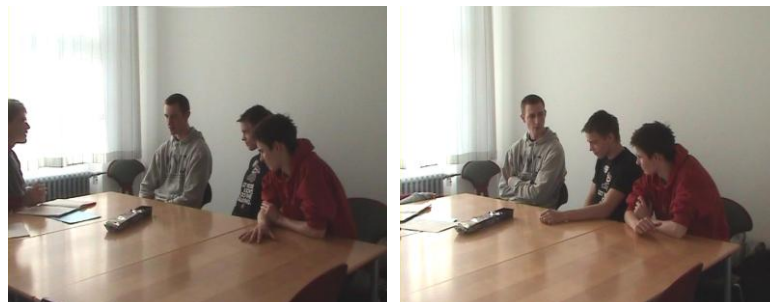
Positionering

For at vise, hvordan deltagerne rent fysisk sidder placeret i forhold til hinanden, har vi valgt at vise et stillbillede fra begyndelsen af hver videooptagelse.



Som det ses på billederne er udgangspunktet for samtlige sessioner, at deltagerne og coachen sidder rundt om en rektangulær bordopstilling af varierende størrelse. I session 2, 3, 4, 5 og 7 sidder deltagerne på stort set samme måde rundt om et forholdsvis lille bord. I forhold til Stelters narrative gruppecoaching i praksis, som bl.a. bygger på bevidning, kan det være svært for de deltagere, der sidder direkte ved siden af hinanden på "langsiden", at tale til hinanden uden at komme til at vende ryggen til en anden, når de vender kroppen mod den, de taler med.

I session 1 ses netop ovenstående problematik, hvor de tre deltagere sidder ved siden af hinanden. Denne positionering betyder, at Kristian, når Frank vender sin krop mod Jesper, har svært ved, på lige fod med de andre, at deltage aktivt. Se klip nummer 12 på den medfølgende dvd.



Det ser for os ud, som om Kristian i flere sekvenser i session 1 ikke er med i samtalen, måske på grund af måden de sidder på. Med andre ord vurderer vi, at deltagernes placering har betydning for gruppedynamikken og for Kristians egen følelse af at være en del af fællesskabet.

Engagement og fællesskab

Vi oplever, at når Stelter stiller åbne, men alligevel præcise spørgsmål til gruppen, som ”Hvad vil det sige at have et konkurrencegen?“, som han gør i session 8, eller en konkret opgave, som de alle kan relatere til, så bliver der et øget engagement, og aktivitetsniveauet stiger.

Det samme oplever vi, da Stelter i session 1 stiller deltagerne en konkret opgave: de skal vælge et billede, som fortæller om en situation, de har oplevet. Det samme oplever vi i session 7, hvor deltagerne på post-it sedler skal skrive positive og anerkendende ord til hinanden. Alle deltagerne er engagerede, og vi kan se, at de er glade for både at give og modtage anerkendelse. Vi oplever, at deltagerne føler ansvar over for hinanden og ejerskab over for opgaven, og at der



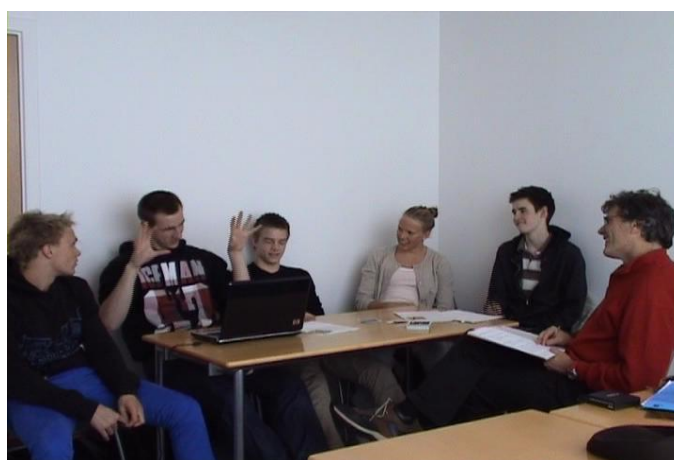
herigennem opstår et fællesskab. Denne øvelse giver deltagerne mening gennem en form for reifikation, hvor ordene på sedlerne gennem en forhandling af mening gøres til en fælles virkelighed. I fællesskab er deltagelse og reifikation to centrale processer i meningsforhandlinger, hvorigennem deltagerne får mulighed for at ændre mening om deres egen identitet (Stelter, 2010; Wenger, 2004).



Samme engagement oplever vi, når samtalen handler om et tema, som alle i gruppen kan forholde sig til, som eksempelvis når de taler om oplevelser i forhold til afstraffelse i deres sport eller om lærer-træner forholdet (se videoklip nummer 15). Her byder de alle ind, og der skabes i interaktionen deltagerne imellem en samtale med meningsudvekslinger og tilkendegivelser. Selvom deltagerne primært fortæller til coachen, oplever vi, at alle er deltagende. Dette er et eksempel på, hvordan den narrative coachingmetode bygger på et praksisfællesskab, hvor der udveksles narrativer, og hvor deltagerne gennem "joint-action" eller "co-action" deltager i de fælles meningsforhandlinger. Herigennem skabes en fælles forståelse for de temaer, der tales om, samtidig med at deltagerne kan lære af hinandens fortællinger. Dette stemmer overens med Stelters forståelse for narrativ gruppecoaching, hvor han mener, at coaching kan forstås som en meningsskabende proces enten i form af individuelle oplevelser eller i form af refleksioner over sociale processer (Stelter, 2010).

Et andet udtryk for engagement kan vi se, når deltagerne udtrykker sig gennem fagter. Som det ses på billedet smitter dette tydelige engagement af på de andre deltagere.

Modsat oplever vi også eksempler på, at deltagerne virker trætte og ikke-deltagende. Billedet nedenfor er fra session 3, hvor coachen efter en længerevarende dialog med Josefine



inviterer de andre ind i samtalen ved at spørge til deres umiddelbare refleksioner over det, Josefine fortæller, men de andre bidrager ikke med noget.

Om det manglende engagement, vi oplever, skyldes, at deltagerne i dette eksempel, mangler genkendelse, er trætte eller ikke kan relatere til spørgsmålet, kan vi ikke vide. Dog er vi bevidste om, at selvom vi ikke kan se et deltagerengagement, kan deltagerne stadig være aktivt lyttende og reflekterende over det talte. Derimod kan deltagerne med deres "engagement" ikke siges at være aktivt deltagende, hvilket ses i videoklipet "Engagement".

Ifølge Wenger er deltagelse i praksisfællesskabet afhængigt af en gensidig genkendelse, hvor deltagerne gennem genkendelse af sig selv i det, den anden fortæller, danner en ny mening. Wenger skriver, at "...deltagerne former hinandens oplevelser af mening. Derved kan de genkende noget af sig selv i hinanden." (Wenger, 2004, p. 70).



Opsummerende ser det for os ud, som om konkrete opgaver medfører øget engagement, deltagelse og ejerskab, mens deltagerne har svært ved at holde koncentrationen, når de gennem længere tid ikke selv er i centrum.

Gruppens sammensætning

Da den statistiske del af undersøgelsen bygger på en randomisering er deltagerne tilfældigt blevet valgt ud til at deltage i gruppecoachinginterventionen "Gruppecoaching af unge sportstalenter". De har dermed ikke selv valgt at deltage i gruppecoaching, fordi de har nogle specifikke idrætspsykologiske udfordringer, interesse i idrætspsykologi, eller fordi de ønsker at blive klogere på sig selv. Ingen af dem har tidligere deltaget i gruppecoaching.

Deltagerne er omkring 18 år, et tidspunkt hvor man i forskellige relationer og situationer veksler mellem at være barn og voksen (Knudsen & Hyldig, 2008), og hvor der stilles krav om at træffe eksistentielle beslutninger. Idet der er stor forskel på den individuelle udvikling og modenhed hos unge mennesker, ligesom evnen til at reflektere også er meget forskelligt udviklet, vil Stelter med andre ord have en gruppe, hvor personerne kan være på meget forskellige refleksions- og modenhedsniveauer. Vi oplever, at deltagerne i adskillige momenter ikke er tilstrækkeligt refleksive, hvilket er en udfordring, idet Stelters form for narrativ gruppecoaching bl.a. baserer sig på former for bevidning og refleksion, som er teorier, der kræver, at deltagerne er i stand til at

reflektere og sammenholde andres narrativer med egne (Stelter, 2010; Stelter & Law, 2010; White, 2007). Kristian er den eneste holdspiller, og vi oplever, at han i visse momenter i gruppecoachingen ikke modtager den nødvendige sparring på udfordringer og problemstillinger fra de øvrige gruppemedlemmer, hvilket kan skyldes de andres manglende indsigt i holdsport.

En anden ting, som vi tolker som en form for umodenhed, er, at det virker, som om deltagerne indimellem søger at tilfredsstille Stelter med ”et rigtigt svar”. At søge at svare rigtigt kan dog også være udtryk for en manglende forståelse for, hvad coaching er, og deltagerne kunne, set med vores øjne, have profiteret af en kort opsummering af, hvad grundspillereglerne er i narrativ coaching, hvor deltagerne blev opmærksomme på, at det er deres egne oplevelser og følelser, som er i centrum.

Selvom der i denne gruppe ikke er de store problemstillinger, oplever vi alligevel, at der gennem coachingen sker ændringer, og deltagerne giver også selv udtryk for, at coachingen har hjulpet dem til at ændre syn på problemstillinger. Det vil der komme eksempler på i analysekapitlet ”Forandringsprocesser”.

Coachen som ekspert

Vi oplever, at coachen i adskillige momenter i gruppecoachingen påtager sig en ikke synlig ekspertrolle, og herunder vil vi vise nogle tydelige eksempler på hans ekspertrolle samt fremlægge, hvorledes deltagerne kommer til nye erkendelser gennem deltagelse i gruppens praksisfællesskab.

For at fremme udvikling og forandring hos gruppemedlemmerne vil Stelter ifølge sin metodiske tilgang anvende bevidning, hvor han opererer med ”ekstern bevidning” og en modificeret form af ”narrativ refleksionskonstituent”. Disse ser vi som to nøglestrategier for Stelters praksis, og vi præsenterer i vedlagte videoklip ”Ekstern bevidning”, hvorledes han anvender dem. Vi vil i diskussionen diskutere anvendelsen af bevidning, så vent gerne med at se videoklipet.

Metaforers betydning for meningsskabelse og forandring

Stelters bevidsthed om metaforers virkning i coaching, det at tanker, fornemmelser og følelser ofte er abstrakte eller ligger som tavs viden, og at de kan være nemmere at udtrykke gennem metaforer (Stelter, 2010), medfører, at deltagerne gennem en billedopgave med en efterfølgende billedfremlæggelse får mulighed for at få en forståelse for metaforers betydning. Vi oplever, at fortællingerne om billederne er med til at skabe en forståelse og mening for både fortælleren selv og for gruppen.

Et eksempel på dette ses i session 2, hvor Frank fortæller ud fra sit valgte billede, at før man kan komme op i solen på bjergtoppen, skal man igennem meget skygge på vej op ad bjerget. Metaforen hjælper Frank med at sætte ord på en kropslig fornemmelse, og samtidig skabes der gennem metaforen en fælles forståelse for, hvorfor man dyrker eliteidræt, og at eliteidræt også indebærer, at man ”går gennem mørke dale”, hvor der bl.a. er nedture og hårdt slid, men hvor man alligevel ofte kan se bjergtoppen (målet) i baggrunden. Det fælles billede på at ”man skal igennem meget skygge” benyttes i efterfølgende sessioner af de andre deltagere i gruppen, når de forklarer, hvorfor de dyrker eliteidræt. Det er tydeligt for os, at metaforer gør det nemmere for deltagerne at forholde sig til hinandens fortællinger. Dette underbygger Stelters teori om æstetisk læring som en særlig erkendelsesproces, der bygger på de sanselige og kropslige oplevelser, og som giver deltagerne mulighed for en meningsgivende forståelse af sig selv (Stelter, 2010).

Udover at hjælpe deltagerne med at forklare, hvordan vores verden anskues, afslører metaforer også, hvordan fortælleren anskuer verden (Stelter, 2007).

Udvikling gennem metaforer

I session 2 fortæller Jesper om sin kamp mod en italiener. Stelter får, med udgangspunkt i Jespers historie, Jesper til at formidle sin oplevelse gennem metaforer i den givne situation. Jesper tager udgangspunkt i Franks metafor fra før, og samtidigt forklarer Stelter, hvorledes metaforer kan anvendes til at gøre en fortælling mere dyb og levende.

I samtalen får Stelter Jesper til at reflektere over fremtidige handlemåder i forhold til en lignende situation og påtager sig herefter en rådgivende ekspertrolle i forhold til Jespers egen fremstilling af sin fremtidige handlemåde. Stelter fortæller om vigtigheden af at se sig selv ud fra et positivt syn. I den fremlagte metode til narrativ gruppecoaching har Stelter medtænkt ”appreciate inquiry” (Stelter, 2010) som en strategi for at finde de ressourcer, der er til rådighed i enhver situation. Derfor efterstræber Stelter, at Jesper skal tage udgangspunkt i positive elementer frem for de negative, da det er tanken, at der på den måde kan skabes en mulighed for, at Jesper vil opdage nye handlemuligheder, som kan påvirke hans udvikling hensigtsmæssigt (Stelter, 2010).

Dette underbygges, da Jesper efterfølgende udtrykker nogle konstruktive og positive punkter for fremtidige handlemønstre. Jesper anvender igen billedet med bjerget og fortæller, hvorledes ”Jesper på vej op på bjerget” gjorde plads til, at italieneren kunne passere forbi ham.

Jesper og Stelter anvender begge metaforer, der synligt hjælper Jesper i situationen med tanke på fremtidige kampe. Jesper udtrykker, at han vil ”hive italieneren ned fra væggen” og ”ikke give ham lov til at passere uden at have faldet nogle meter”, hvilket vi tolker, som et udtryk for, at Jesper næste gang i en lignende situation vil yde ekstra modstand og ikke give op. Herved har coachens rådgivende ekspertise samt anvendelse af et billedkort været et brugbart redskab for Jesper i forhold til at få klarlagt, hvad han kan gøre i en svær situation.

Fortsat i session 2, da Stelter taler med Sofus om Sofus valgte billede, henvender Stelter sig til Jesper med udgangspunkt i sin egen fortolkning af Sofus ord, da han vurderer, at elementer fra Sofus fortælling kan bidrage positivt til Jespers udvikling. Stelter taler med Jesper med referencer til Sofus fortælling om den udfordring, som Jesper nævnte tidligere i sessionen. Dette ses i videoklippet ”fælles referenceramme”.

Stelter demonstrerer i disse sekvenser således, hvordan Jesper via andres narrative fortællinger får mulighed for at plukke væsentlige brugbare elementer ud og anvende disse til egen udvikling og nyforståelse. Her illustrerer Stelter således, hvordan en af hans ønskede strategier for gruppecoaching ”Build bridges between stories and imagined future action” (Stelter, 2010, p. 357) kan anvendes i praksis.

Med udgangspunkt i deltagernes egne udtryk

Stelter ønsker, at deltagerne skal opnå en indsigt i og forståelse for, hvordan anerkendelse af ens holdkammerater er medskabende for et godt fællesskab og læringsmiljø omkring træningen. Gennem forskellige spørgsmål forsøger Stelter at få deltagernes fortællinger til at omhandle deres egen rolle samt en overordnet forståelse for, hvad et godt træningsmiljø er. Da gruppedeltagerne har svært ved at se fordelene ved en anerkendende tilgang i træningsmiljøet, stiller Stelter spørgsmål med udgangspunkt i deltagernes egne udtryk. Harlene Andersons (2007) skriver om dette:

Pay attention to the words that people often used. [...] Asked the people about the meanings of the words and engaged them in discussions about the words. [...] In the interactive, partnership process of learning and discussing the meaning of the words, where the teacher was both the teacher and the student, new leaning developed. (p. 48).

Stelters spørgsmål omhandler bl.a., hvordan man skaber et positivt træningsklima gennem anerkendelse, ros og en positiv omgangstone til træning samt trivsel og ”den gode attitude”. I et forsøg på at nå deltagernes virkelighed forsøger Stelter gennem sine spørgsmål at få dem til at tale om hvilke elementer, der skaber rammerne for en anerkendende tilgang. ”Den gode attitude” er en vending, som Kristian brugte tidligere i samtalen om det gode træningsklima, og Stelter benytter sig således af Harlene Andersons tilgang til læring, udvikling og meningsdannelse ved at tage udgangspunkt i deltagernes egne ord og derigennem få belyst deltagernes forståelse.

Denne metode og fremgangsmåde resulterer i forandringsprocesser for flere af deltagerne, som vi vil præsentere senere i analysen i afsnittet ”Forandringsprocesser”.

Implementeret ekspertviden

Stelter er i besiddelse af en viden om, at kompetencer fra idrætsdeltagelse kan anvendes i andre aspekter i livet, og dette ønsker han, at deltagerne gennem spørgsmål, narrative fortællinger og refleksioner også selv skal komme frem til. Stelter har ingen intention om at pålægge deltagerne denne viden, men gennem tilpas forstyrrende spørgsmål, forsøger han gennem meningsforhandlinger og refleksion i gruppen, at opnå ændret forståelse for hvilken betydning idrætten kan have i andre af livets aspekter.

Ligesom beskrevet ovenfor, anvender Stelter spørgsmål, der tager udgangspunkt i deltageres egne udtryk. Stelter genbruger f.eks. Franks begreb ”fighter”, for at få deltageres umiddelbare forståelse og heraf en diskussion om transferværdien mellem idræt og uddannelse. Samtalen tager dog en drejning fra at have fokus på transferværdien over i, hvorfor de går mere op i deres idræt end uddannelse. Inspireret af Anderson har coachen ikke nogen forventninger til deltageres umiddelbare svar, og alle deltageres svar er gyldige, hvorfor han i denne session ikke vender tilbage til spørgsmålet omkring transferværdien mellem idræt og uddannelse. Anderson (2007) skriver om dette:

The therapist, for instance, does not have expectations that a story should unfold in a certain order or at a certain space. The therapist does not expect kinds of answers and information and does not make judgements about the same (e.g., that an answer is direct or indirect, or right or wrong and that certain information is important while other is not) (p. 46).

Da Stelter fortsat ønsker, at deltagerne gennem social meningsforhandling opnår en forståelse for transferværdien mellem idræt og uddannelse, vælger han at vende tilbage til emnet i den efterfølgende session med spørgsmål, som anskuer transferværdien fra andre vinkler.

Stelter får gennem sine spørgsmål implementeret ekspertviden, som baner vej for, at deltagerne gennem coachingen bliver opmærksomme på, at erfaringer fra deres idræt kan tages med til andre dele af livet. I denne situation får han deltagerne til at reflektere over deres tanke- og handlemønstre, og den nye mening, som er dannet i fællesskabet, bidrager til, at de når til en ny erkendelse.

Forandringsprocesser

Vores speciale er udelukkende baseret på videooptagelse af de otte coachingsessioner, og vi har ikke haft mulighed for at spørge ind til deltageres umiddelbare oplevelser, tanker og følelser i forbindelse med gruppecoachingen. Derfor har vi taget udgangspunkt i, hvad vi hører, ser og mærker, når vi ser videooptagelserne. Men kan vi på baggrund af videooptagelser reelt vide, om der sker forandringer? Og hvordan kan vi i så fald vide, hvornår den sker? Er ændringen sket,

idet den italesættes, eller er den sket forinden? Hvad er årsagen til forandringen? Hvordan kan vi påvise en forandring?

Udfordringen for os er, at vi ikke med sikkerhed kan vide, om eller hvornår der sker en forandring. Vi lytter derfor efter ord og ser efter handlinger eller kropssprog, som tyder på, at der sker en forandring.

I dette afsnit af analysen vil vi præsentere vores tolkning af deltagernes forandringsprocesser gennem coachingforløbet. Vores udgangspunkt er, at selvom vi fornemmer en ændring, er det stadig vores subjektive fornemmelse, og vi kan med andre ord ikke være sikre på, at der faktisk sker en ændring. Derudover sker der hele tiden ændringer, som vi ikke kan registrere. Vi må derfor nøjes med at tolke på deltagernes udtalelser, og vi antager, at der sker en ændring, når vi oplever et holdningsskift, hvor deltageren udtrykker sig anderledes end tidligere eller direkte har ændret sit ordvalg.

Da vi ønsker at invitere læseren ind der, hvor stemninger og følelser kan mærkes, har vi i dette afsnit valgt, at den fænomenologiske fremstillingsmetode realist tales (Sparkes, 2002) skal være omdrejningspunkt for denne del af analysen. Herigennem ønsker vi at belyse vigtigheden af den enkelte deltagers fortælling samt deres refleksion set i forhold til forandringsprocesser. Realist tales er skrevet på baggrund af videooptagelsernes transskriptioner, hvor vi har omdannet brudstykker af deltagernes fortællinger til én sammenhængende fortælling. En realist tale er kendetegnet ved at anvende mange citater fra det talte for derigennem at blive så autentisk og repræsentativ for personen som muligt (Sparkes, 2002).

Vi har på baggrund af de temaer, som vi finder betydningsfulde, udvalgt sekvenser, og vi forsøger i narrativen at gengive deltagernes fortællinger så tæt på deres sandhed som muligt. Vi er klar over, at fremstilling af realist tale sker på baggrund af en analytisk proces, og den fortolkningsramme, vi vælger at benytte, har betydning for, hvilken mening vi tilskriver narrativen (Järvinen & Mik-Meyer, 2005).

Identitetsdannelse - Josefine

Skal jeg præsentere mig som person eller som sportsperson? Okay, jeg hedder Josefine. Jeg er 17, fylder snart 18, og så svømmer jeg rigtig meget og går rigtig meget op i at svømme. Jeg har 10 vandpas om ugen, og jeg tror, at vi er oppe omkring de 30 timers træning. Jeg har ikke noget arbejde, for jeg føler ikke, at jeg har tid til at arbejde, når jeg skal passe min svømning, samtidig med at jeg går på Team Danmark linien i gymnasiet.

Jeg startede med at svømme til skolesvømning i 1. eller 2. klasse. Både min lillesøster og storesøster gik også til svømning, og da min storesøster kom på de bedre hold, så begyndte trænerne også at holde øje med mig. På den måde blev jeg ligesom hevet med op og blev konkurrencesvømmer.

Da vi skal være til træning klokken kvarter i seks 2-3gange om ugen, går jeg ofte tidligt i seng. Selvom det ikke altid er lige sjovt, når man vågner, og man egentlig godt lige kunne sove lidt længere, så vænner man sig til at stå op ved 5-tiden. Og hvis man går tidligt i seng, så synes jeg ikke, at det er et problem at stå tidligt op, og når man først er oppe, så er det jo lige meget. Det, jeg godt kan lide ved at tage til træning, er sammenholdet, og så det at bruge sin krop fysisk på samme tid. At jeg skal hen og være sammen med mine træningskammerater, det gør det helt klart også nemmere at stå tidligt op om morgenen. Så kan det da godt kan være, at vi måske ikke snakker så meget under selve træningen, men i hvert fald efter og før, dér har vi det sjovt og hyggeligt, og vi har et socialt fællesskab.

Jeg kan også rigtig godt lide bare at mærke den der træthed, der er efter en hård træning eller den der succesfølelse, når jeg når et mål, og den selvtilfredshed jeg får, når jeg arbejder hårdt. Jeg får i hvert fald glæde gennem min træning, og selvom det er elite, så skal lysten jo stadig være der, fordi ellers så bliver det surt at træne så meget. Og når man er udøver på eliteplan, så er det ikke bare for sjov, og man kan godt sige, at der på en måde er nogle, som tvinger én. I svømning er der meget disciplin, og man kan ikke bare lige melde fra til træning, så på en måde er det ikke sådan helt frivilligt. Men selvom der er meget disciplin, så synes jeg også, at der skal være plads til at man kan lave lidt sjov i ny og næ.

I perioder, hvor jeg ikke rigtig har nogen mål, og hvor der er lang tid til næste konkurrence, tænker jeg ikke så meget på mine præstationer, og der er det mest holdet, der motiverer mig til at komme til træning. Omvendt er det også altid i de perioder, at jeg lægger mærke til, hvis de andre begynder at slække. Det irriterer mig for, selvom det er en individuel sport, så påvirker deres indsats min træning, fordi vi presser hinanden i serierne. Man bliver ligesom revet med af stemningen, og hvis du kan se sådan ”okay, de andre kan egentlig godt klare det, og så kan jeg jo vel også”, og så hjælper det faktisk rigtig meget, at vi er fælles om det. Så jo, det påvirker mig rigtig positivt, at jeg ved, at de andre går igennem samme hårde træning. Derfor kan det også være rigtig hårdt, hvis ens træningskammerater ikke møder op til alle passene, eller nogen sådan slækker på det og sådan noget, fordi det kan også godt påvirke ens træning rigtig negativt, hvis folk har sådan en dårlig indstilling til det og ikke rigtig gider og måske stopper halvvejs igennem programmet eller et eller andet. På den måde kan man så også køre hinanden i sæk, hvis der bare er nogen, som gør det vildt dårligt. Det kan påvirke min træning rigtig meget.

I de perioder kan det godt være rigtig hårdt at træne, og jeg kan godt blive nedtrykt, hvis vi træner meget, men jeg ved, at man er nødt til at træne hårdt for at nå toppen.

Selvom mine holdkammerater på den måde har betydning for min præstation til træning, har jeg aldrig fået sagt til dem, at *det betyder meget for min træning, at du også træner hårdt*. Derimod så bliver jeg irriteret på dem, som gør det skidt til træning. Men så er det træneren, der må prøve at motivere dem til virkelig at passe deres træning, for det jo går ud over os andre, når de ikke

præsterer til træning eller helt bliver væk. Jo, der forventes mange ting af en, når man træner på højt plan. Man skal møde op, og så skal man være 100 % fokuseret hele tiden.

Indimellem kan det være rigtig hårdt, når jeg står derhjemme og skal til af sted til træning og ved, at vi skal træne rigtig, rigtig hårdt. Men når man så er færdig med træningen, så føler jeg mig bare sådan rigtig lettet. Træningen giver bare sådan en dejlig følelse i kroppen, at mærke at man bare er helt smadret, og når man så kommer hjem og lægger sig i sin seng, så kan man mærke, at man bare har brug for at sove. Den følelse, synes jeg, er vildt dejlig.

Jeg kan også mærke, at når vi har perioder, hvor vi ikke træner så meget, så har jeg meget mere energi og føler mig sådan helt hyperaktiv. Træningen holder mig nede på en eller anden måde.

Jeg kan godt lide at se det som et bjerg, hvor der er sol på toppen og skygge i dalen, og hvor man skal gennem skygge og smerte for at nå toppen, men hvor det så også bare er det hele værd, når man så når sit mål. Desværre ryger man hurtigt ned i skyggen igen, det går meget hurtigt. Man kan ikke holde sig på toppen - man bliver pillet ned på et tidspunkt. Det er lidt forfærdeligt.

Jeg havde en oplevelse til et DM sidste år, hvor jeg startede rigtig fint ud de første par dage og fik nogle medaljer, og da jeg så skulle svømme i det primære løb, så undervurderede jeg mine modstandere og svømmede for langsomt til at komme i finalen. Det blev jeg rigtig ked af og sur på mig selv over, at jeg kun kom i B-finalen. Min træner blev også rigtig, rigtig skuffet over mig. I B-finalen om aftenen svømmede jeg da så hurtigt, at jeg ville være blevet nr.2, hvis jeg havde svømmet A-finalen. Det var selvfølgelig lidt bittert. Og da jeg så kom op af vandet, så fik jeg at vide, at jeg var blevet diskvalificeret for at lave flyben, og det forstod jeg ikke rigtigt, og jeg blev rigtig, rigtig sur over det, eller sådan skuffet over mig selv - igen. Dagen efter så skulle jeg svømme et nyt løb, som også gik rigtig, rigtig godt, men så blev jeg disket igen. Men jeg lærte meget af det, og jeg synes, at det var godt, at det ikke skete til et andet større stævne, og også at det skete tidligt i min karriere, for nu har jeg lært af det. Men selvom jeg i dag godt kan se det positive i, at det skete, så var jeg jo selvfølgelig lidt bitter, da det skete. Jeg vil aldrig nogen sinde igen tro, at jeg kan "bade" mig i en finale. Men nu ser jeg bare fremad.

Jeg tænker også på historien, som Frank fortalte om bryderen, som troede, at han bare lige kunne komme og vinde det hele uden at træne, og sådan havde jeg det også rigtig dårligt med, hvis andre folk tænkte sådan om mig. Så jeg havde det virkelig ringe med mig selv den dag.

Det, der driver mig i min sport, det er at nå mine mål, fordi jeg kender følelsen og glæden ved at nå dem. Hvis jeg for eksempel har været til stævne og har gjort det rigtig, rigtig godt og opnået et rigtig godt resultat, så er det bare det hele værd. Det giver mig motivation til at nå endnu længere. Når træningen bliver hårdere og hårdere, så er det vigtigt for mig, at jeg både har nogle delmål, som jeg ved, at jeg kan nå, og at jeg også har nogle mål, som er noget højere, fordi ellers så kan det blive rigtig svært, hvis man ikke når de høje mål.

Da jeg var yngre, turde jeg ikke sige, at jeg gerne vil til OL eller sådan noget. Dengang havde jeg det sådan, at ”nej, det siger man ikke lige”, fordi folk så ville tænke, at man tror, at man er bedre end dem. Men jeg bliver hele tiden bedre til at sætte mål, og nu ved jeg, hvad der er realistiske mål, og hvad der er drømmemål, og jeg er blevet bedre til også at have drømmemål, som også er realistiske. Mit drømmemål er at komme til OL i 2012 eller 2016.

Men det er helt klart mine mål, der holder mig i gang, og så er det også bare blevet en livsstil. Hvis vi har en dag uden træning, så kan jeg blive sådan lidt rastløs og kan ikke rigtig finde ud af, hvad jeg skal tage mig til. Hvis jeg ikke trænede, så ved jeg ikke, hvad jeg skulle bruge min tid på.

Selvom svømning er en individuel sport, så vil man vel altid gerne ses som én, der tænker på holdet i stedet for, at man kun tænker på sig selv? Derfor synes jeg indimellem godt, det kan være lidt svært, når jeg til nogle træninger får mere opmærksomhed end de andre på holdet. Så føler jeg, at jeg tager opmærksomheden fra nogle af de andre, selvom jeg tit får at vide af min træner, at jeg skal bare tage den opmærksomhed, jeg får, og at jeg skal ikke tænke på de andre. Alligevel har jeg det rigtig dårligt med at tage opmærksomhed fra de andre. Også fordi jeg jo ikke ved, om de andre svømmere ser det på den måde, og om de tænker grimme ting om mig. Det tænker jeg meget over, og det er jeg rigtig bange for. Måske burde jeg bare køre med og så sige *okay og så i dag så ligger fokus bare på mig*, i stedet for at det på en måde holder mig tilbage.

I en af de sidste coachingsessioner skulle vi skrive små sedler til hinanden med beskrivende ord om, hvordan vi synes, hinanden er. Jeg synes, at det var nogle rigtig søde ting, de andre skrev til mig. Det jeg blev mest overrasket over var, at der var én, som havde skrevet ”respekteret”. På en anden seddel stod der ”Giver meget uden af få noget igen” – den var jeg også overrasket over og meget glad for. Jeg blev også meget glad for, at der var én, som havde skrevet ”ikke arrogant”, for det er altid min frygt at virke arrogant, bare fordi jeg er god til min sport. Det er jeg virkelig bange for, at folk skal tro om mig. Derfor praler jeg heller ikke med ting, jeg har opnået, for jeg har ikke lyst til at være bedre end andre mennesker. Det er ikke, fordi jeg oplever, at nogen kommer og siger til mig, at jeg ikke skal tro, at jeg er noget, men jeg oplever, at jeg selv tænker, at jeg ikke skal tro, at jeg er noget. Derfor bliver jeg rigtig glad for at få at vide, at de andre synes, jeg er ”ikke arrogant”, for så behøver jeg måske heller ikke selv gå rundt og tro, at jeg virker arrogant over for andre, og så kan jeg jo bare være, som jeg er.

Jeg vil heller ikke have, at folk tror eller ser mig som en, der tror, at jeg ejer det hele og bare kan komme og vinde det hele. Også fordi jeg slet ikke ser mig selv sådan, at jeg spiller smart over, at jeg er god til noget. Jeg vil helst ikke skille mig for meget ud og helst bare ses som en i flokken, der ikke går og spiller smart eller flotter sig med sine resultater. Og jeg ville være ked af det, hvis folk så mig som sådan en. Jeg vil bare gerne være mig.

Jeg ved ikke rigtig, om jeg kan overføre noget fra min sport til skolen, selvom jeg tit får at vide, at *det kan du rigtig bruge i din skole*. Jeg synes mest, at jeg mærker det i nogle situationer, hvor jeg bliver stædig, eller hvis der er noget, som jeg ikke vil finde mig i. Så bruger jeg min stædighed til at overvinde situationen. Men når jeg afleverer min engelske stil, så giver det mig ikke den samme følelse, som jeg har efter et hårdt træningspas. Jeg ved også godt, at det er totalt politisk ukorrekt, men jeg brænder bare mere for svømning end for skolen, og jeg vil hellere opnå en høj præstation i svømning, end jeg vil have et 12-tal i skolen. Skolen og de høje karakterer kommer i anden række for mig. Jeg brænder bare ikke rigtig for skolen, måske fordi jeg ikke får de store opture dér.

I sessionen efter ændrer Josefine sit udsagn (session 3, 1:05:53)

Det er bare ikke det samme i skolen, men jeg tror, at jeg gennem min sport lærer at håndtere et mentalt stort pres, og det kan jeg bruge i skolen til stresshåndtering og sådan mentalt at kunne overskue tingene. Også fordi det mentale er noget vi til svømning bruger rigtig meget energi på at lære at være mentalt stærk og bevare det kolde overblik, selvom du måske er træt.

Derudover kan jeg måske også bruge noget af disciplinen i forhold til, at jeg er vant til, at det hele skal være skemalagt i forhold til, hvornår jeg skal gøre tingene.

Analyse af Josefines realist tale

I Josefines narrativ har vi præsenteret hovedtemaerne selvidentitet og motivation, men da vi ser motivationen som en del af hendes selvidentitet, og for at det ikke bliver for omfattende, har vi valgt kun at analysere på Josefines opfattelse af sin selvidentitet.

Det virker, som om Josefine differentierer mellem at være svømmeren Josefine og ”bare” at være Josefine. Svømning er så stor en del af Josefines liv og tanker, at det er blevet en integreret del af hendes identitet. Josefine får sandsynligvis meget opmærksomhed og anerkendelse på baggrund af sine svømmeresultater. Hun oplever måske også, at hun oftere får spørgsmål som ”hvordan går det med svømningen?” frem for ”hvordan har du det, Josefine?”. Denne splittelse, mener vi, kommer til udtryk, da coachen i session 2 spørger ”Hvordan vil du gerne være? [...] altså det er jo også sådan” og Josefine afbryder og siger: ”jeg vil bare gerne være mig”. Josefine udtrykker et ønske om at blive set som Josefine og ikke som svømmeren Josefine, og det får coachen gennem sine spørgsmål Josefine til at reflektere over. Det virker, som om hun ikke tidligere har gjort sig lignende tanker, og da coachen følger op med spørgsmålet ”Okay. Hvordan er du?”, griner Josefine lidt forlegent og siger: ”Det ved jeg ikke”. Vi bliver i denne situation berørte, og vi har en fornemmelse af, at denne samtale har foranlediget nogle refleksioner og har medført eller vil medføre en forandringsproces for Josefine.

Josefine virker meget målrettet og arbejdsom inden for svømningen. Hun har nogle realistiske drømmemål, som hun arbejder hårdt for at nå, og det virker, som om hun har stor selvtillid, når hun taler om sig selv som svømmer. Samtidig med at hun fortæller, at hun gerne vil være den bedste, siger hun, at hun ikke bryder sig om at være i fokus til træning, fordi hun ikke vil tage tid fra de andre. Hun udtrykker, at hun er bange for, hvad de andre tænker om hende. Det ser ud, som om Josefine gennem coachingsamtalen får en ny tilgang til modsatrettetheden mellem at ville være den bedste, men samtidig ikke at bryde sig om det øgede fokus til træning, for hun ender samtalesekvensen med at sige ”Måske burde jeg bare køre med og så sige *okay og så i dag, så ligger fokus bare på mig*, i stedet for at det på en måde holder mig tilbage.” For Josefine opstår denne ændring på baggrund af en italesættelse af sine bekymringer, og i samtalen med coachen danner hun ny mening.

Josefines italesættelse af sine bekymringer knytter sig til Stelters æstetiske læringsbegreb, hvor han netop argumenterer for, at coaching kan anvendes som et redskab til at blotlægge deltagernes implicitte viden, hvor en italesættelse af tidligere betydningsfulde eller udfordrende situationer vil betyde, at deltagerne opnår en dybere forståelse af deres ageren, handlemønstre og refleksioner i et givent handlingsforløb. Derfor er Josefines refleksioner et godt udgangspunkt for rekonstruktion af alternative fortællinger i forhold den specifikke udfordring. Dermed får coachen skabt mulighed for udvikling af nye perspektiver (Stelter, 2010).

Josefine praler ikke med sine resultater, og hun har ikke lyst til at blive opfattet som et bedre menneske end andre, bare fordi hun er dygtig til sin sport. Hun siger, at hun ønsker at blive set som ”en i flokken” og har ikke lyst til at skille sig ud. Da der på hendes sedler står, at hun tænker på andre, og at de oplever hende som ikke-arrogant, bliver hun rigtig glad. De andre deltagere skriver de samme ord, som Josefine tidligere i forløbet selv har brugt. I følge Bruner er identitetsdannelse socialt konstrueret i samspil med andre, og Gergen argumenterer ligeledes for, hvorfor beretninger om selvet i vores narrativer er en form for social fremstilling eller en fælles anskuelse, som gennem den relationelle interaktion ændres og formes. Identiteten dannes gennem de narrativer, som vi fortæller om vores liv, og udformes i relationer som et produkt af de sociale samspil (Gergen, 1997). Deltagernes genanvendelse af Josefines udtryk om hendes ønskede identitet, bliver herigennem medskabende for Josefine som en bekræftelse af hendes selvidentitet. Via de andre deltageres anerkendelse får hun en tro på, at hun fremstår, som hun gerne vil, og dette kan medføre selvsikkerhed og en større tro på sig selv. De andre deltagere bidrager således gennem ressourcebaseret refleksion til Josefines selvidentitetsdannelse.

Inden for elitesport anses det for positivt at udstråle selvtillid og arrogance over for modstanderne. Fra Josefines perspektiv virker det, som om hun er bekymret for, at hun bringer denne attitude med sig uden for sporten. Josefine virker sikker på sig selv, når hun fortæller om sine præstationer og mål inden for sin idræt, modsat når hun fortæller om sine relationer, hvor

hun tænker meget over, hvad andre opfatter og tænker om hende. Det ser for os ud, som om dette tema fylder en del hos Josefine, idet hun flere gange udtrykker, at det er hendes ”frygt” at virke arrogant. Josefine giver os et klart billede af, hvordan hun ikke vil opfattes af andre, men virker samtidig usikker på, hvordan andre i virkeligheden opfatter hende.

Gennem refleksion over coachens spørgsmål får Josefine sat ord på nogle temaer, som hun normalt ikke taler om, og coachen formår at få hende til at reflektere over, hvordan hun gerne vil ses, og hvem hun gerne vil være. ”Connect stories with an experiential and embodied implicit” (Stelter, 2010, p. 356) ser ud til at være en coachingstrategi, der har effekt for Josefine, og Stelters spørgsmål gør, at Josefine får sat ord på sine tanker og følelser. Josefine får gennem samtalen øget forståelse for, hvorfor hun til tider føler og reagerer i givne situationer, som hun gør.

Vi oplever, at Josefine, når hun skal sætte ord på sine tanker, anvender ord, som de andre deltagere tidligere har brugt. Det tyder på, at de andre deltageres fortællinger hjælper Josefine med at sætte ord på hendes tanker, og at der samtidig sker en forandring. F.eks. ser det for os ud, som om Josefine ændrer sin opfattelse på baggrund af Franks fortællinger, da hun går fra slet ikke at kunne se sammenhængen mellem idræt og skole til at sige, at hun kan bruge sin stædighed fra idrætten i sit skolearbejde. Selvom Josefine fortsat siger, at hun ikke helt kan se sammenhængen, så lyder det for os, som om hun er kommet til en ny erkendelse. Ovenstående er et eksempel på, hvordan coachen kan sætte refleksion i gang, og på hvordan deltagerne bruger hinandens fortællinger til at danne nye narrativer ud fra, hvilket matcher Stelters teori (2010) om meningsskabelse, der siger at:

The views of other persons should inspire an individual's personal or professional growth. This would enable all members of a social group or organisation to grow and mature in their perception of the world and ideally come to a form of agreement or acknowledgement of differences. (p. 342).

I ovenstående analyse ses det, at Josefine får mere indblik i sin selvidentitet og får italesat, hvorfor hun dyrker svømning på eliteniveau.

Ud over at komme nærmere Josefines tanker og følelser, beskriver vores realist tale også almen gyldige tanker om motivation, og hvordan det er at være ung eliteidrætsudøver. Dermed underbygger vores realist tale teorien om, at narrativer også kan bidrage med viden, som i et større perspektiv kan afspejle, hvordan det er at være menneske i det postmoderne samfund (Sparkes, 1997).

I efterfølgende afsnit har vi valgt at omskrive nogle betydningsfulde sekvenser fra coachingens samtaler til korte realist tales for herigennem at belyse, hvordan deltagernes narrative fortællinger om oplevelser gennem relationelle interaktioner er medskabende til meningsdannelse for den enkelte.

At dele sine bekymringer

Jesper

Det er ikke så fedt for tiden. Jeg er første års junior, og dermed den yngste af tre årgange, og så kan de andre jo være 2-3 år ældre end mig, og det betyder, at de fleste har gået til fægtning i længere tid. Jeg kan derfor godt regne med, at jeg får flere tæsk, og det er ikke altid lige sjovt. Så er det sjovere at være den ældste i sin aldersgruppe.

Jesper virker opgivende både i det, han siger og i sit kropssprog. Kristian og Frank fortæller derefter om lignende erfaringer.

Kristian

I år spiller jeg 92'ere, og i år er vi kun 92'ere. Til næste sæson er vi så igen slået sammen med 91'erne, så der skal jeg igen spille med nogen, som er ældre end mig. Da jeg for et par år siden spillede 91-92, synes jeg faktisk, det var nice at spille i den række, selvom vi fik smæk og selvfølgelig ikke vandt så mange turneringer. Til gengæld udviklede vi os en del, så det var faktisk meget rart, selvom vi ikke fik nogen store resultater.

Selvfulgelig var det lidt svært at holde gejsten oppe, når vi ikke vandt, men samtidig vidste vi også godt, at "vi får sgu noget ud af det her", vi får noget ud af at blive presset så meget. Men der var da også et par stykker fra holdet, som stoppede, fordi de ikke syntes, at det var sjovt at blive smadret og skubbet til. Jeg så det som en chance for at spille mod nogen, som er ældre og bedre end én selv. Man må tage imod tæskene, men samtidig ved vi også, at "Okay, vi bliver sgu bedre af det her", så jeg synes, det var fedt.

Frank

Sidste år var jeg første års junior, og der var det også hårdt at komme ud og møde nogen, der var meget ældre, men jeg tror også, at når man bliver presset, så udvikler man sig også. Derfor skal man bare igennem det første år, og så kan man nyde det sidste år, hvor man er en af de bedste.

I Kristians og Franks fortællinger ses det, at de også har erfaringer med at rykke op i en anden aldersklasse. Jesper hører deres fortællinger og giver derefter udtryk for en mere positiv holdning.

Jesper

Jeg har også hele tiden tænkt det som, at jeg lige skal ride stormen af og så bare vente på nye tider. Men måske er jeg også sådan lidt opgivende, fordi jeg i de sidste turneringer har fået bank, og det er bare ikke særlig sjovt. Jeg glæder mig til næste år, hvor det hele bliver nulstillet, og hvor jeg så kan starte forfra, og så kører det igen. Når jeg tænker på, at det bliver godt til næste år, så behøves det vel ikke nødvendigvis at være særlig sjovt i år.

Både Josefine og Frank kan associere til det Jesper fortæller om at få bank i turneringer, og det får dem til at bidrage med deres egne erfaringer.

Josefine

Jeg rykkede sidste år fra at være junior til at skulle kæmpe mod OL og VM svømmere. Jeg plejede at være med på juniorlandshold, og så er man jo oppe imod alle de store. Jeg bruger det lidt som en undskyldning, at jeg er den yngste årgang, og det hjælper mig med at "holde ud". Til næste år så er det bare mig, der gør det.

Frank

Da jeg som første års junior var ude til de store turneringer, hvor jeg vidste, at de andre var ældre end mig, så lagde jeg et mindre pres på mig selv, og så kunne jeg kæmpe mere frit, end jeg var vant til. Det gjorde, at jeg alligevel vandt nogle kampe, og det var meget rart.

Josefine og Frank bidrager med at fortælle om, hvordan de har klaret det at være første års udøvere. Vi kan ikke se i Jespers svar, om han tager noget med sig fra de andres fortællinger, men de sidste sætninger tyder dog på mere optimisme, end da han fortalte om sin bekymring.

Jesper

Selvom jeg bruger undskyldningen med, at de andre er ældre, så bliver jeg stadig skuffet, hvis jeg taber en kamp. Jeg dyrker elitesport, fordi jeg gerne vil vinde. Og det er sjovt, fordi jeg vinder.

På en skala fra 1-10 ligger jeg nok på en 7'er. Hvis jeg skal op på en 8'er eller 9'er, så kræver det, at jeg begynder at vinde nogle kampe. Hvis jeg ikke vinder nogle kampe, så vil jeg nok blive på en 7'er, og hvis det ikke bliver bedre, så ryger jeg længere ned på skalaen. Hvis jeg var sidste års

junior og stadigvæk ikke vandt, så kan jeg i hvert fald ikke være elite. Jeg føler ikke, at presset kommer fra alle mulige andre, det er nok mest mig selv, der lægger et meget stort pres på mig. Jeg vil fortsætte med at komme til alle træninger, være koncentreret og forbedre mig så meget som muligt.

Frank

Jeg kan godt relatere til, at man er elite for at vinde, og så bliver man nødt til at presse sig selv.

Jesper

Der er også nogle andre på min årgang, som det heller ikke går så fantastisk for.

Måske jeg kunne prøve at tale med nogen fra min klub om det. Nogle af de ældre som har prøvet det samme, som måske kan give mig nogle gode råd til, hvordan jeg kan komme videre. Selvom jeg ikke plejer at tale med dem om sådanne ting.

Ovenstående afsnit viser en socialkonstruktionistisk tilgang til virkeligheden, hvor virkeligheden ses som en proces, hvor forandring dannes på baggrund af samtalen og den sociale relation (Gergen, 2010).

Vi oplever, at Jesper i løbet af coachingprocessen får en ændret opfattelse af at være første års junior, da de andre gruppedeltagere fortæller om lignende oplevelser, og da Jesper erfarer, at han ikke står alene med problemet, får han mod på at tale med nogle inden for sin egen idrætsgren, der har været i en lignende situation, og som på den baggrund kan hjælpe ham videre. I evalueringen af session seks refererer Jesper til samtalen om hans transitions-problemstilling, og han fortæller, at lysten og glæden til idrætten er vendt tilbage, efter at de i gruppen har talt om, hvorfor man dyrker eliteidræt. Han virker lettet over at have delt sin bekymring og fortæller om, hvorledes han på baggrund af gruppecoachingsamtalerne har reflekteret over nogle ting og herigennem har fået tilført mere glæde og engagement til sporten.

De narrativer, som Kristian, Josefine og Frank fortæller, mener vi, har haft en effekt i forhold til Jespers indstilling til sin sport. Da Jesper hører, at hans udfordring skaber genklang hos flere af de andre deltagere i gruppen, får Jesper en oplevelse af, at han ikke står alene med problemet. Sekvensen viser, at qua gruppens opbakning og fortællinger om lignende udfordringer konstruerer Jesper nye løsninger. Jesper får på baggrund af gruppens vidensdeling mulighed for at udvikle nye handlestrategier i forhold til udfordringen ”at være første års junior”. Også de andre gruppedeltagere oplever, hvordan de hver især som følge af den enkeltes udfordringer, kan bruge hinanden som ressourcepersoner og hjælpe hinanden med problemløsninger og nye handlestrategier i deres fremtidige praksis. I gruppecoachingen skabes der således et fællesskab,

som er medskabende for konstruering af nye løsninger, fremmer motivationen, og som skaber udvikling og forandring for den enkelte deltager. Jespers nye syn på sin udfordring er et tydeligt eksempel på, hvordan ekstern bevidning som metode har stor betydning i den narrative coaching (Stelter, 2010; White, 2007).

Forandring gennem vidensdeling

Herunder følger tre realist tales, som er sammensat fra sessionerne 2, 3 og 4. Det overordnede tema omhandler forandringer gennem vidensdeling. Vi ønsker med dette afsnit at belyse deltagernes forandringsprocesser.

At være i centrum

Josefine

Indimellem synes jeg godt, at det kan være lidt svært, når jeg til nogle træninger får mere opmærksomhed end de andre på holdet, og så føler jeg, at jeg tager opmærksomheden fra nogle af de andre. Og selvom min træner siger til mig, at jeg skal tænke på mig selv, så har jeg det alligevel rigtig dårligt med at tage opmærksomhed fra de andre, også fordi jeg jo ikke ved, om de andre svømmere så tænker grimme ting om mig. Det tænker jeg meget over, og det er jeg rigtig bange for.

Sofus

Jeg tænker ikke så meget over, om jeg er i centrum. Sådan er det i svømning, svømning er jo en individuel sport. Desuden er det træneren, der har overblikket, og som vælger, hvem der er i centrum, og nogle gange så bliver man rettet lidt mere på en andre gange. Jeg tænker ikke over, hvad de andre tænker, men jeg tror ikke, at der er nogen, som bliver sure over at andre er i centrum.

Josefine

Jeg tænker måske bare lidt mere over tingene, selvom jeg måske bare burde køre med og så sige okay og så i dag, så ligger fokus bare på mig, i stedet for at det på en måde holder mig tilbage.

Josefine har på baggrund af Sofus kommentar fået belyst en ny vinkel, hvilket kan føre til ny opfattelse af at være i fokus. Josefines udsagn er endnu et eksempel på, hvordan metoden ekstern bevidning har betydning i den narrative gruppecoaching (Stelter, 2010). Med Sofus umiddelbare refleksion over Josefines fortælling, får hun bevidnet sin situation i et nyt perspektiv, der bidrager til et holdningsskift i Josefines opfattelse af problemstillingen.

I efterfølgende afsnit vil vi præsentere nogle synlige forandringsprocesser med henblik på at give læseren et indblik i, hvordan dialog, refleksion, gruppecoaching og meningsdannelse i samskabelse med gruppen afspejles i forandringsprocesser.

Praksisfællesskab gennem samtale

Sofus

I svømning er det vigtigt for mig, at jeg har nogle gode mennesker omkring mig. Det behøver ikke at være ens bedste venner, bare man har nogen at snakke med til træning. Det ville være for hårdt at svømme så meget, og så slet ikke have noget socialt. Det betyder i hvert fald meget for mig.

Josefine

Det, jeg godt kan lide ved at tage til træning, er sammenholdet, og så det at bruge sin krop fysisk på samme tid. Det kan da godt være, at vi måske ikke snakker så meget under selve træningen, men i hvert fald efter og før, dér har vi det sjovt og hyggeligt og et socialt fællesskab. I perioder, hvor der er lang tid til næste konkurrence, er det mest holdet, der motiverer mig til at komme til træning. Omvendt er det også altid i de perioder, at jeg lægger mærke til, hvis de andre begynder at slække. Det irriterer mig, for selvom det er en individuel sport, så påvirker deres indsats min træning, fordi vi presser hinanden i serierne. Selvom mine holdkammerater på den måde har betydning for min præstation til træning, så har jeg aldrig fået sagt til dem, at *det betyder meget for min træning, at du også træner hårdt*.

Selvfølgelig kan godt kan rose dem, der gør det godt til træning, men jeg bliver irriteret på dem, som gør det skidt. Jeg synes, at det er svært at kommentere det på en positiv måde, så det bliver mere sådan: *hvorfor kan du ikke lige tage dig sammen i dag*.

Sofus

Jeg har en tendens til at blive sur på folk, når de ikke træner ordentligt, og så kan det blive til sådan et surt udbrud.

Josefine

I teorien kan jeg godt se, at det måske er bedre at sige det på en positiv måde. Jeg tror bare ikke, at man behøver at sige sådan *det var godt I var her i dag for mig*. Jeg tror, at folk ville synes, det var lidt mærkeligt, hvis jeg kom og sagde det til dem. En træner kan godt give ros, men det bliver bare altid mærkeligt, hvis det er en fra holdet, der gør det. Jeg tror bare ikke, at det ligger til ungdommen.

Omvendt er der jo altid nogen, der falder ud, men så er det træneren, der må prøve at motivere dem, for det går jo ud over os andre, når de ikke præsterer til træning.

Jesper

Jeg tror, at det bedste tidspunkt for at rose en anden er, hvis man er lidt fuld. Jeg tror også, at der er forskel på sportsgrene. I pardans er man to mennesker, og så tror jeg godt, man kan sige det til hinanden på den måde, og så bliver man også glad for det. Men i en individuel sport eller i en holdsport, hvor der er mange mennesker, da tror jeg, det ville blive akavet og lidt mærkeligt. Men man kan godt sige *god kamp*. Efter et stævne, hvor ens kammerat har præsteret godt, så kan jeg godt sige *det var rigtig flot* eller *rigtig godt*. Men den der ros til træning er måske ikke så betydningsfuld, fordi det er bare en træning.

Josefine

Det kunne også ses som en hån. Hvis man har slået en, og man så siger *du gjorde det godt i dag*, så ville de bare tænke sådan *Nå okay, han skal lige træde rundt i, at han slog mig*.

Når vi svømmer holdkonkurrencer, så gør man rigtig meget ud af at rose hinanden, og sige *det var godt* og sådan noget. Det samme når vi er til stævner, man gør det bare ikke til træning.

Sofus

Man er nødt til at prøve at rose først og så måske prøve det nogle gange, indtil det måske føles normalt. Og så kan det være, at det virker.

Kristian

Vi roser hinanden rigtig meget til træning, og hvis man ikke gør det ordentligt, så siger vi det til hinanden, så vi kan få en god træning ud af det. Det skal selvfølgelig siges på en pæn måde, og ikke sådan noget med *hvad fanden laver du din fede nar*. Man skal sige det på en seriøs og alvorlig måde.

Josefine

Har I sådan fået det at vide af træneren, at I skal begynde på det?

Kristian

Vores træner går ret meget op i, at vi har en god attitude på holdet, og at vi har en god holdånd. Jeg synes, det er godt, at han tager det så seriøst, og jeg tror, at det er vigtigt, at alle snakker alvorligt til hinanden. Det at få kritik skal opfattes på en god måde, og det hjælper én til at blive bedre, og det styrker attituden på holdet.

Jeg var til træning, og da vi så havde vandpause, så sad Oskar og jeg, og så sagde jeg *Hvad Oskar, jeg synes seriøst, at det er nice, at du kommer så meget til træning og giver dig så meget for holdet og træner så hårdt, så føler vi alle sammen, at vi bliver bedre*. Så tog han en slurk vand

og sagde *Tak og i lige måde*. Og så sad han bare og kiggede lidt *Cool* sagde han så, og så gav vi high five, og så gik vi på banen igen.

Sofus

Måske tænker Oskar over det.

Kristian

Ja, det tror jeg også.

Sofus

Og så bliver han måske glad for det og sørger for at blive ved med at komme til træning og sådan.

Jesper

Jeg vil tænke meget mere over stemningen og holde den gode stemning i mit klubmiljø. Da jeg var lille, da synes jeg, at det var sejt, når nogen af de store drenge lige sagde *hej*. Det, syntes jeg også, var helt vildt fedt, og så fik jeg lyst til at komme noget mere i klubben. Jeg har været meget fokuseret på min egen træning, og nu vil jeg måske tænke lidt mere over, hvordan de andre har det. På den måde så kan det være med til at hæve barren.

Josefine

Det med at rose hinanden, det er faktisk en ting, jeg sikkert kommer til at tænke over. Det satte sådan lidt i gang hos mig, og jeg tænker, *det gør vi jo egentlig aldrig*.

Sofus

Ja, man skal selvfølgelig træne, alt det man kan, og samtidig prøve at hive dem op, der måske ikke træner så godt, ved at give dem nogen fif til, hvad de kan gøre bedre.

Vi oplever, at der i ovenstående sker en forandring for Jesper, Sofus og Josefine, hvor de individuelt bliver forstyrret i deres egen forståelse af verden og på baggrund heraf danner ny mening.

Josefines og Sofus fortællinger om fællesskab, mener vi, er betydningsfulde, da de sætter ord på deres tanker og herigennem får en større indsigt i, at deres kammeraters træningsindsats har en betydning for træningsmiljøet. I samtalen bliver Josefine og Sofus forstyrret i deres forståelse af verden, og deres udtalelser tyder på, at meningsudveksling i gruppen har medført ændringer; de

har begge opnået øget forståelse for, hvilken betydning deres træningskammerater har for træningsniveauet, samt hvordan anerkendelse kan have betydning for træningsklimaet.

Det ser også ud, som om der sker en ændring for Jesper. I hans tilgang til træningsmiljøet hører vi, at hans nye forståelse og tilgang til træning og klubmiljøet ligger tæt op ad Josefines og Kristians udtalelser om træningsmiljøet. Vi kan ikke give én gyldig forklaring på, hvorfor ændringerne opstår, om ændringerne er frembragt af gruppens forskellige fortællinger, om det er på baggrund af gruppens fælles refleksioner, individuelle refleksioner eller på grund af noget helt andet.

Ovenstående samtale foregår over tre sessioner. Vi kan ikke vide, hvornår og hvordan forandringsprocessen over de tre sessioner finder sted, og vi ved dermed ikke, om det sker på baggrund af Kristians fortælling, gennem praksiserfaringer eller refleksion.

Josefine, Sofus og Jesper møder verden med hver deres individuelle erfaring, grundindstilling og en række forforståelser i den måde, hvorpå de opfatter og forstår verden. Hermed har vi en forklaring på, hvorfor de tre deltageres forandringsprocesser udspiller sig forskelligt.

De tre deltagere har ved at lytte aktivt til de andres perspektiver, fået et nyt syn på deres egen livsverden. Som Stelter (2010) udtrykker det:” ... new understanding and shaping of new realities takes place in a process of co-creation between coach and coachees.” (p. 338). Denne forandringsproces gennem vidensdeling understreger gruppecoachingens betydning for nyskabelse af mening i en relationel kontekst, hvor social meningsskabelse involverer mere end en person. Den sociale meningsskabelse, der her er sket i gruppen, er et resultat af de forhandlinger gruppemedlemmerne har haft i løbet af sessionerne 2, 3 og 4.

Narrativer motiverer

Den følte fornemmelse

Frank

Til DM for to år siden tabte jeg i indledende runde til en modstander, som jeg så mødte igen i finalen. Selvom jeg havde tabt til ham i en af de indledende kampe, så tænkte jeg, at jeg godt kunne vinde over ham i finalen. Jeg har mødt ham før, så jeg kender hans taktik, og min far og jeg havde så lagt en taktik, så han fik ikke nogen greb ind, og jeg styrede ham rundt hele tiden.

Da jeg er ved at vinde, begynder mit hjerte at slå, og det er faktisk den eneste gang, jeg har prøvet at blive nervøs i en kamp. Men jeg kom til at tænke *nu er det så tæt på, nu skal jeg bare køre den hjem*, og selvom det var en tvivlsom situation, hvor jeg troede, at jeg havde tabt, så blev der ikke givet point der, og så vandt jeg kampen. Jeg er stadig helt oppe at køre, når jeg tænker på kampen. Alt fungerede bare godt for mig, jeg var i fysisk god form og alle mine teknikker virkede bare, og selvom han er bedre end mig, så kunne jeg stadig fokusere på, hvad jeg skulle gøre i stedet for at tænke, *nu bliver jeg smadret lige om lidt*.

Jeg bruger tit visualisering, og så forestiller jeg mig, hvordan jeg går ind til kampen, min holdning, mit åndedræt og så kan jeg mærke, hvordan mit hjerte begynder at slå hurtigere. Jeg forestiller mig, hvordan det hele fungerer for mig, og hvordan jeg kaster ham rundt med nogle af de greb, som jeg vil bruge. Til sidst ser jeg mig selv stå på vindterskamlen. Jeg prøver at forestille mig det så realistisk som muligt, og forestiller mig hele forløbet i billeder og følelser.

Jesper

Selvom jeg dyrker en anden sport, så kan jeg godt genkende noget af det, som Frank fortæller. Det der med, at man tror, at man har tabt, og så får man lige en ekstra mulighed, og så vinder man. Det har jeg selv prøvet nogle gange. Jeg kom også til at tænke på, at min træner flere gange har talt med mig om at visualisere en modstander inden en kamp, og det tror jeg, at jeg vil prøve.

Frank fortæller om, hvordan han gennem visualisering vinder over en bedre modstander, og Franks narrativ inspirerer og motiverer Jesper til at prøve at bruge visualisering. Samtidig gennemlever Frank sin oplevelse ved at fokusere på de fornemmelser, han har i handlingen, og han får derigennem fremkaldt sin kropsligt følte oplevelse, da han får sprogliggjort den implicite, tavse erfaringsviden, som Gendlin kalder ”den følte fornemmelse”. Stelter har i sin tilgang til den narrative gruppecoaching medtænkt den følte fornemmelse som et redskab til at blotlægge deltagernes implicite viden, hvilket Franks fortælling er et tydeligt eksempel på (Stelter, 2010).

Succesfortællinger skaber forandringer

Nedenstående fortælling hænger sammen med afsnittet ovenfor og er endnu et eksempel på, hvorledes fortællinger skaber forandringer.

Jesper (session 2)

Jeg havde en kamp mod en italiener, hvor jeg var foran 4-1, men så begyndte jeg at tænke på, at jeg var oppe imod en dygtig modstander, og så begyndte jeg at lave nogle dumme fejl og tabte kampen. Jeg skulle have fortsat med at gøre det, som virkede for mig i stedet for at hvile på laurbærrene.

Frank (session 2)

Jeg prøvede noget tilsvarende, hvor jeg var foran, men så får min modstander 8 sekunder for nogle point, som jeg ikke helt forstår, og kampen går i overtid. Jeg tænkte, at jeg ikke måtte lade mig gå på af det, og at jeg bliver nødt til at kæmpe videre.

Jesper (session 3)

Jeg har tænkt lidt over den situation med italieneren, som vi talte om til sidste coaching. Og næste gang jeg møder en italiener, så vil jeg tænke, at jeg godt kan slå ham der. Jeg tænker, at jeg skal tage mig sammen, og så blive ved med at køre mit eget spil. Ikke hvile på laurbærrene, men blive ved indtil jeg har vundet.

Det ser ud, som om Jesper på baggrund af Franks fortælling og egen refleksion får en ny idé til, hvordan han i fremtiden kan håndtere en lignende situation. Vi ser forandringen, da Jesper siger, at "...så vil jeg tænke, at jeg godt kan slå ham der". Ud fra det Jesper siger og hans kropssprog, udstråler han selvtillid og overskud, og vi tolker hans udtalelse som et udtryk for, at han på baggrund af Franks narrativ er blevet inspireret til fremover at fokusere på sin egen præstation frem for at tænke over, hvorvidt det er en bedre modstander, han står overfor. Da Jesper med sin udtalelse siger noget lignende som Frank og samtidig tilkendegiver, at han vil køre sit eget spil, tolker vi, at Frank med sin succesfortælling medvirker til Jespers forandringsproces, fordi han giver Jesper en idé til, hvordan han fremover kan håndtere en svær modstander. Dette er et eksempel på, hvorledes Stelter i praksis formår at anvende ekstern bevidning og "Build bridges between stories and imagined future actions" (Stelter, 2010, p. 357), som begge er nævnt i projektets interventionsstrategier.

Social anerkendelse

I videomaterialet ser vi adskillige eksempler på, hvorledes ændringer i deltagernes opfattelse af virkeligheden sker på baggrund af den meningsskabende samtale (Gergen, 2010).

I det vedlagte videoklip "Franks vægttab" fortæller Frank om, hvad han gør for at tabe sig før en konkurrence. Frank får en positiv respons på sin narrativ, de andre i gruppen anerkender ham for hans viljestyrke og hans engagement i sporten, og de synes, at det er sejt, når han taber sig før en konkurrence. På baggrund af de andre deltagers refleksioner og anerkendelse på hans fortælling, siger Frank:

Det er jo altid rart at blive anerkendt for det, man gør, jeg bliver helt rørt. Det hjælper helt klart når jeg hører de andre sige: "årh, det er fedt det, at du kan gøre det", så giver det mig en lyst til gøre det igen. Deres anerkendelse vil helt sikkert hjælpe mig næste gang, når jeg står med regntøj på og skal ud og løbe, og det har gjort, at jeg er blevet mere positiv omkring det.

Vi oplever, at Frank får en ny forståelse, da han hører de andre deltagers kommentarer. De siger bl.a., at "han vil ofre sig for sin sport", og det ser ud, som om Frank bliver stolt over at høre de andres udtalelser, og vi vurderer, at dette kan give ham yderligere selvtillid, som han kan bruge i

fremtidige situationer. Gruppens bevidning kan medføre, at Frank tænker anderledes i fremtidige vægttabsituationer samtidig med, at den også har betydning for hans generelle identitetsdannelse. Videoklippen illustrerer, hvordan bevidning har betydning for den narrative gruppecoaching (Stelter, 2010).

Afrunding på analysen

I analysen har vi argumenteret for og vist eksempler på, hvordan deltagerne på baggrund af relationelle interaktioner individuelt opnår en nyforståelse og dermed et nyt syn på egen identitet og på de andre. Frank fortæller i evalueringen i session 8, at han gennem coachinginterventionen på baggrund af de andre deltagers fortællinger har opnået nye handlingsstrategier. Sofus fortæller, at han oplever, at han genkender mange parametre i de andres sportsgrene, som også er gældende i hans egen, hvilket bevirker, at han har fået en større forståelse af sig selv og gjort det lettere at forstå de andre. ”Så kan man måske bedre, ja [...] forstå hinanden” (session 4). Jesper taler om den positive værdi i at få respons på sine oplevede og italesatte problemstillinger, som blev italesat med henblik på, hvordan han vil kunne handle anderledes i fremtidige situationer. Deltagerne skaber gennem italesættelse af implicite kropslige oplevelser forandringer; ”coaching can overcome the implicit” (Stelter, 2007, p. 194).

Vores oplevelse er, at gruppecoachingen og relationerne har betydning for gruppedeltagernes identitetsudvikling. Der skabes gennem narrativ gruppecoaching et refleksivt forum, hvor deltagerne får italesat tanker, handlinger, overvejelser, udfordringer og problemstillinger, og hvor de får ærlig og brugbar feedback på deres tanker. Identitetsudviklingen opstår, når deltagerne hører de andres narrativer og derigennem erfarer, at der findes andre tanker og handlemønstre, som de kan bringe med sig i både hverdags- og idrætsliv.

Indledning til diskussionen

Vores diskussion tager udgangspunkt i de resultater, vi præsenterer i vores analyseafsnit. Diskussionen består af fire hovedafsnit, hvor vi i første afsnit vil sammenholde narrativ gruppecoaching med traditionel coaching, der bygger på en kognitiv behavioristisk forståelse. I det andet hovedafsnit i diskussionen ser vi på, hvilke begrænsninger, vi oplever, eksisterer i den narrative gruppecoaching sammenlignet med Stelters teoretiske forestillinger. Dette afsnit består af tre underafsnit: bevidning i gruppen, kontekstafklaring og ”Alle er eksperter”. I det tredje hovedafsnit vil vi diskutere, hvilken rolle vores eget metodevalg har for vores analyse og speciale som helhed, hvor vi bl.a. tager udgangspunkt i vores egen subjektivitet og vores valgte analyse i praksis. Vi forholder os også til vores metodologiske problemstillinger, hvor vi sammenholder vores resultat med anden forskning. I dette afsnit diskuterer vi på baggrund af Mauthner og Doucets teori tre ud af fire spørgsmål. Sidste afsnit omhandler evalueringskriterier for specialet.

Narrativ gruppecoaching sammenholdt med den kognitive behavioristiske tilgang

Vi har, på baggrund af vores analyse af videomateriale, opnået indsigt i, hvordan Stelter anvender narrativ gruppecoaching, hvor udgangspunktet er deltagernes fortællinger om succeser eller udfordringer.

Stelter ønsker at fremme og stimulere deltagernes ressourcer gennem en gensidig kompetenceudvikling i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, og vi har set, hvordan denne idrætspsykologiske interventionsform har en positiv effekt på deltagernes udvikling af nye mulige handlestrategier i forhold til deres idræts- og hverdagsliv. Stelters innovative tilgang med narrativ gruppecoaching som idrætspsykologisk interventionsform adskiller sig fra de teoretiske antagelser, interventionsstrategier og teknikker, som traditionelt anvendes i en kognitiv behavioristisk teoretisk forståelse, der i de seneste tre årtier har været den dominerende tilgang i anvendt sportspsykologi. Med baggrund i de traditionelle idrætspsykologiske teorier er vi interesserede i at vurdere, hvorvidt Stelters narrative gruppecoaching har en effekt på at fremme deltagernes sportspræstationer.

Den kognitive behavioristiske forståelse er funderet på et positivistisk grundlag, hvor individet betragtes som en genstand eller et objekt, der kan måles, vejes og kontrolleres (Kvale, 2007).

I den kognitive behavioristiske metode til anvendt idrætspsykologi anvendes der, for at forbedre den konkurrencemæssige præstation, en tilgang, der udelukkende baserer sig på metoder og

teknikker, som Gardner og Moore (2007) benævner psykologisk færdighedstræning (PFT)/ Psychological Skill Training (PST). Fortalere for den traditionelle behavioristiske tilgang, vil derfor formodentlig stille sig undrende overfor Stelters narrative tilgang, hvor det primære fokus for gruppecoachingen netop ikke er rettet imod deltagernes præstationer. Grundlæggende tager psykologisk færdighedstræning afsæt i den traditionelle kognitivt baserede metode til at forklare individers adfærd:

Classical cognitive-based intervention approaches, which essentially view emotional experiences as by-products of negative or "irrational" content. [...] From the traditional cognitive approach, people essentially feel the way they think, and, in turn, how people act is essentially a result of how they feel. (Gardner & Moore, 2007, p. 32).

I den traditionelle kognitive behavioristiske teoretiske tilgang til præstationsforbedringer argumenteres der for, at negative tanker og følelser skal kontrolleres, fjernes eller erstattes ved anvendelse af mentale teknikker, for at atleter kan præstere optimalt. Ud fra dette perspektiv bliver udøverne i stand til at lære psykologiske færdighedsteknikker med udgangspunkt i at håndtere og/eller kontrollere indre processer såsom tanker, følelser og kropslige fornemmelser, som vil medføre den ideelle mentale tilstand for en optimal præstation (Hardy, Jones, & Gould, 1996). I praksis vil dette betyde, at udøverne er i stand til i en kampsituation at bevare fokus og ikke lade sig forstyrre af tanker og følelser, der kan påvirke præstationen negativt.

Weinberg og Gould, der begge er professorer i anvendt sportspsykologi, har i en lang årrække udgivet litteratur netop med udgangspunkt i, hvordan sådanne mentale teknikker trænes og anvendes i praksis, hvor de bl.a. behandler og fremlægger teknikker som visualisering, imagery, goalsetting, self-talk, anxiety arousal (Weinberg & Gould, 2007).

Modsat forholder Gardner og Moore (2007) sig kritisk til den traditionelle kognitive metode til PFTs teoretiske grundlag. På baggrund af manglende gyldige, genuine forskningsstudier inden for forskningsfeltet, er de ikke overbeviste om metodens evidens og skriver følgende:

The theoretical basis for the supposition that PST procedures can enhance human performance comes mainly from correlational studies, which have suggested that more successful performers are less anxious, more confident, and experience fewer negative thoughts than less successful ones. (p.26) [...] Although it has not been demonstrated that these procedures do not work as advertised— because absence of evidence can never be interpreted as evidence of absence—the practitioner is nevertheless cautioned about enthusiastically adopting these procedures out of an assumption that these procedures must work because they have been traditionally utilized and because successful, respected professionals have frequently promoted their use. (p. 27) [...] In essence, what we are saying

is that, despite more than 30 years of accumulated empirical findings, we do not have evidence that traditional PST procedures work to enhance performance. (p. 28).

Psykologisk færdighedstrænings popularitet forklares blandt andet ud fra, at det aldrig er blevet demonstreret, at metoden **ikke** virker. Samtidig har højtprofilerede sportsstjerner promoveret PFTs effekt, hvilket også kan være en forklaring på, at denne teknik i høj grad stadig benyttes af mange elitesportsudøvere, og hvorfor den fortsat også bliver anvendt som undervisningsmateriale inden for idrætspsykologi.

Fortalere for den narrative gruppecoaching vil på baggrund af PFTs metode til præstationsoptimering have svært ved at modargumentere effekten af kognitive mentale teknikker samtidig med, at de formentlig vil forholde sig kritisk over for, om de kognitive redskaber virker tilstrækkeligt i forhold til det hele menneske.

Omvendt vil fortalere for PFT stille sig kritiske over for, at der i Stelters tilgang til narrativ gruppecoaching ikke bliver fremstillet konkrete teknikker og færdigheder, som fortalere for PFT mener, kan hjælpe deltagerne til at håndtere de mentale udfordringer, som opstår i forbindelse med at skulle præstere.

I det senmoderne videns - og informationssamfund bliver individet kontinuerligt udfordret til at finde sit ståsted i forskellige og skiftende sociale relationer og kontekster. Stelters fokus på det hele menneske, og hans opfattelse af udøverne som værende mere end blot sportsudøvere, gør at opmærksomheden ligger et andet sted end på at give gruppedeltagerne nogle konkrete teknikker til at forbedre deres præstation. I modsætning til de almindelige antagelser i idrætspsykologiens traditionelle interventionsform arbejder Stelter med narrativ gruppecoaching på, at der skabes et forum, hvor den enkelte deltager sammen med betydningsfulde andre deltagere udvikler og ser sit liv i et helhedsperspektiv, og hvor fokus er på den hele udøver og dennes udvikling. Gennem narrativen opnås et dybere kendskab til, hvordan det er at være menneske i det postmoderne, og narrativen er dermed en vigtig kilde til information om større samfundsmæssige og sociale forhold (Smith & Sparkes, 2009b, 2010; Sparkes, 1997).

Med baggrund i vores analyseresultater kan vi se, at den narrative tilgang understøtter den stigende grad af individualisering, og at deltagerne gennem coachingen er blevet mere reflekterende og har fået indsigt i og øget bevidsthed om deres identitet, hvilket har indflydelse på de valg, de træffer. Dette har en menneskelig værdi for deltagerne, og gennem en øget bevidsthed om deres valg kan narrativ coaching således anses for at være præstationsfremmende.

Ud fra et positivistisk videnskabssyn vil man fra et metateoretisk plan forholde sig kritisk til Stelters narrative tilgang, grundet den fænomenologiske og socialkonstruktionistiske forståelse af

individet, hvor der ikke findes én egentlig objektiv sandhed af verdenen, hvilket betyder, at videnskaben her baserer sig på deltagernes individuelle meningsforståelse af deres livsverden på baggrund af sociale interaktioner (Stelter, 2010).

Der er således stemmer, som taler både for og imod den traditionelle metode og ”The Narrative Turn” inden for idrætspsykologien.

Vi vurderer, at Stelters narrative gruppecoachingforløb har en positiv effekt på deltagernes udvikling af nye mulige handlestrategier i forhold til deres idræts- og hverdagsliv. Videre har de opnået en større selvindsigt, og de har fået et større indblik i og forståelse for de andre deltagers livsverden. Denne oplevelse ville de ikke have erfaret med en kognitiv behavioristisk metode.

Vi kan dog hverken be- eller afkræfte, om interventionen har haft en effekt i forhold deltagernes oplevelse af præstationsforbedring.

Teori sammenholdt med praksis

Hensigten med Stelters metodiske tilgang er, at udvekslingen af narrative fortællinger gruppedeltagerne imellem, vil gøre dem i stand til at reflektere over og lære af egne og andres erfaringer, og derigennem blive klogere på egne ressourcer og handlemuligheder. Den narrative tilgang medfører, at der åbnes for alternativer, således at deltagerne kan få øje på nye perspektiver af egen selvforståelse og selvopfattelse, når selvfortællingerne udstilles i relationelle og kontekstuelle virkeligheder. For at fremme ændringer og udvikling hos gruppedeltagerne har Stelter i sin metodiske tilgang valgt bevidning med ekstern bevidning og en modificeret udgave af narrativ refleksionskonstituent som nøglestrategier. Efter en grundig gennemgang af videomaterialet er vi kommet frem til, at Stelter i praksis ændrer på de forskrevne teoretiske former for bevidning. Vi vil diskutere de begrænsninger, vi oplever i praksis sammenlignet med Stelters teoretiske ”ambitioner”.

Bevidning i gruppen

For at give læseren et indblik i, hvordan Stelter anvender bevidning i gruppen, har vi vedlagt tre eksempler (se videoklipet ”Ekstern bevidning”). Coachen anvender i disse klip bevidning, hvor han går ud over den oprindelige form, således at formen afstemmes med gruppens medlemmer. Samtalen kommer derfor ikke igennem de forskellige trin, der bruges i ekstern bevidning. Selv om coachen omformulerer sine spørgsmål, har deltagerne til tider svært ved at anvende bevidning, og det bliver dermed vanskeligt for coachen at anvende bevidning i praksis. Et andet eksempel ser vi i session 1, hvor coachen efter en fortælling af Jesper, spørger de to andre gruppemedlemmer, om der er noget, de særligt hæfter sig ved. Vi tolker ud fra Franks

umiddelbare svar og kropssprog, at han ikke forstår meningen med coachens spørgsmål, og heller ikke Kristian kommer med et svar.

Da deltagerne ikke tidligere har deltaget i gruppecoaching, kender de sandsynligvis ikke til rammerne for bevidning. Det kan betyde, at de ikke kender til det betydningsfulde ved at lytte til de andres fortællinger. Hvis deltagerne fra begyndelsen tydeligere var blevet indført i formen og derigennem havde fået en forståelse for deres individuelle, umiddelbare og ressourcebaserede refleksioners betydning for gruppen, anslår vi, at de måske i højere grad ville have lyttet til de længerevarende, individuelle fortællinger, hvor det for os på videooptagelserne ser ud, som om de mister fokus. Denne usikkerhed i forhold til, hvad vi oplever, er en problemstilling, som vi gennem hele specialet har måttet forholde os til. Da vi ikke har haft mulighed for at tale med deltagerne, kan vi ikke vide, hvorfor deltagerne agerer og reagerer, som de gør. På sammen måde som vi ikke med sikkerhed ud fra deres kropssprog kan vide, om de hører efter.

Selvom Stelter ændrer på den oprindelige form for ekstern bevidning, virker det for os, som om deltagerne kommer til nye forståelser, idet de ræsonnerer og reflekterer over de andres oplevelser og udsagn samt italesætter deres tanker. Samtalerne ser med andre ord ud til grundlæggende at have flyttet deltagernes evne til at reflektere over egen og andres praksis.

Kontekstafklaring

På baggrund af deltagernes udtalte forventninger til gruppecoachingforløbet i session 1 og session 8 mener vi, at Stelter i session 1 kunne have forklaret deltagerne, hvad narrativ gruppecoaching indebærer. Stelter spørger ganske vist i begyndelsen af første session, hvad deltagerne tænker om og forventer sig af coachingen, men han kommer ikke selv med nogen forklaring om, hvad narrativ gruppecoaching går ud på, hvad han forventer af deltagerne, eller hvordan sessionerne vil forløbe.

Hvis Stelter fra begyndelsen af coachingforløbet havde lavet en tydelig kontekst- og forventningsafklaring, hvor han havde gjort opmærksom på betydningen af den enkeltes deltagers aktive deltagelse, kunne det have medført flere refleksioner og mere bevidning. Først en halv time inde i session 2 kommer Stelter med en delvis forklaring på, hvad coachingen går ud på:

Nej, men det er sådan set, altså jeg har sådan en forestilling, at de historier man fortæller om også nogle andre eller om sig selv eller, det er sådan en af de idéer jeg har her, at at I sådan set deler nogle bestemte oplevelser, som I har, så kan I faktisk lære noget af hinanden. Altså det er og blive på den måde altså også klogere i forhold til jeres egen karriere og sådan noget. Så altså så altså den historie den fortæller noget. Altså din historie fortæller noget, og der kunne jeg jo høre, at det var du helt med på, altså det kunne det kunne jo faktisk også være en del af din historie, måske også din, eller en del af jeres historie. (session 2)

Vi anser ikke dette for at være en fyldestgørende forklaring for deltagerne på, hvordan de kan bruge hinandens fortællinger. Vi mener ikke, at Stelter direkte behøver at nævne bevidningsteorien, men vi finder det nødvendigt, at han gør opmærksom på, hvordan den enkelte deltagers fortællinger har betydning for de andre i gruppen samt betydningen af, at alle deltager aktivt.

Hvis deltagerne i begyndelsen af session 1 og i begyndelsen af session 2, (hvor alle deltagerne er til stede), havde fået en egentlig introduktion til narrativ gruppecoaching, kunne det have medført, at de havde deltaget mere aktivt med egne fortællinger og refleksioner, hvilket vil give fokuspersonen flere vinkler at anskue sin problemstilling fra. Ud fra den vurdering mener vi, at deltagerne således ville have fået endnu mere ud af gruppecoachingen.

Da deltagerne ikke tidligere har deltaget i gruppecoaching, vurderer vi, at det ville have været en god idé, hvis Stelter i begyndelsen af hver time havde tydeliggjort, hvilke fokusområder der var for sessionen. Dette underbygges, i session 5 (17:43) af Kristians kommentar, da Stelter spørger efter refleksioner på Sofus og Josefines fortællinger:

I: Ja [...] Er det, har det nogen spørgsmål eller nogen.

K: Jeg har spurgt [...] og fik svaret.

Vi tolker, at Kristians udtalelse indikerer, at han enten har glemt vigtigheden af bevidning eller ikke føler sig ansvarlig herfor.

"Alle er eksperter"

Alle er eksperter i deres eget liv, og i gruppecoachingsammenhænge drejer det sig for deltagerne om at kunne ræsonnere over de andre deltagers udsagn uden at være ekspert i de andres liv. Deltagerne skal på den måde fungere som en form for rådgivere for hinanden, hvor de kan drage nytte af hinandens ekspertviden. Når gruppen taler om temaer, som vedrører alle deltagernes livsverden, kan deltagerne drage nytte af hinandens (ekspert-)udsagn. Dette medfører, at deltagerne ud fra individuelle erfaringer på tværs af idrætsgrene, bidrager med nye fortællinger og anskuelser, som på trods af individualiteten alligevel ligger inden for en fælles kontekstforståelse. Ydermere skaber de italesatte erfaringer ifølge den narrative teori også refleksioner hos den, som fortæller. I analysen beskrev vi, hvorledes Jesper anvender gruppens vidensdeling om transition til at udvikle nye handlestrategier til udvikling og forandring. Da Kristian ligesom Jesper præsenterer en problemstilling inden for transition i holdsport, har gruppen svært ved at forholde sig til situationen.

Jeg ved ikke helt, hvordan mine planer med basketball ser ud for mig til næste år. Jeg er kommet i den alder, hvor holdet begynder at gå i opløsning, og hvor nogen begynder at træne med de allerbedste. Enten skal jeg træne med de allerbedste, nogen som er yngre end mig selv, eller også bliver jeg nødt til at skifte klub. Men hvis jeg får lov til at spille med det bedste hold, så bliver jeg klart bench-spiller, og får intet spilletid i kampene før efter om nogle år. Så jeg skal tænke over, om jeg vil sidde på bænken eller skifte klub og så få noget mere spilletid.

Ingen af de to andre deltagere, som er til stede i denne coachingsession, vælger at byde ind, hvilket betyder, at Kristians udfordring ikke bliver debatteret. Da Stelter vælger at lade problemstillingen ligge, for i stedet at gå videre, får Kristian i dette eksempel ingen hjælp. Da Jesper fortalte om sin problemstilling, bidrog tre af de andre med fortællinger om deres egne erfaringer inden for samme tema. I Kristians tilfælde har det muligvis haft betydning, at han er den eneste i gruppen, der dyrker holdsport. Da de andre deltagere ikke har erfaringer inden for holdsport, virker det, som om de har svært ved at relatere sig til temaet med ”at rykke op og sidde på bænken”, og Kristian modtager derfor ikke nogen sparring. En gruppesammensætning bestående af flere holdsportsudøvere kunne have resulteret i, at Kristian ville have hørt nogle andre aspekter på sin problemstilling. Selvom Kristians problemstilling ikke umiddelbart skabte resonans hos de andre deltagere, mener vi, at coachen i dette tilfælde med fordel kunne have henvendt sig til de øvrige i gruppen for at få deres refleksioner over, hvad de tænkte om at skifte klub eller spille en sæson som udskiftningsspiller. På et eller andet plan ville de på trods af, at de ikke kender til en situation helt lig Kristians, alligevel kunne have bidraget med tanker, og Kristian ville have haft mulighed for at hente inspiration, og måske også få en følelse af at få de andres forståelse.

Vi vurderer, at gruppesammensætningen med kun én holdspiller i denne sammenhæng får betydning for, hvilken feedback Kristian modtager i forhold til sin problemstilling.

Metodologiske problemstillinger

Da vi blev en del af projektet, efter at selve coachingsessionerne var afsluttet, forholder vi os udelukkende til det, vi kan se, høre og fornemme på videooptagelserne. Vi har kun i få vendinger modtaget information om Stelters teoretiske overvejelser, da han vurderede, at det kunne være en bias til vores fordomsfrie blik på videomaterialet, og at det ville være en for stor og omfangsrig opgave at indføre os i hans interventionsteorier og metodiske overvejelser. Det materiale, vi har modtaget om interventionen, er Stelters nedskrevne plan med nøglebegreber for hver session.

Da vi ikke har været en del af selve interventionen, hverken de overordnede refleksioner eller planlægningen, har vi ikke nogen følelser i spil i forhold til analysesituationen, hvilket betyder, at vi med en nysgerrig og epoché tilgang frit har udforsket videooptagelserne. Vi er objektivt uafhængige og følelsesmæssigt upåvirkede af det, som sker i relationen, hvor vi, hvis vi selv havde coachet eller på anden måde været en del af interventionen, bevidst eller ubevidst følelsesmæssig ville have været forbundet til interventionen og deltagerne.

Vi vil i denne del af diskussionen diskutere de tre af de fire førnævnte spørgsmål, som man ifølge Mauthner og Doucet skal stille sig selv i enhver form for analyse af kvalitative data. Disse spørgsmål rammer essentielt i forhold til vores tanker i vores arbejdsproces.

1. Hvad lægger vi mærke til?
2. Hvorfor lægger vi mærke til det, som vi lægger mærke til?
3. Hvordan kan vi fortolke det, som vi lægger mærke til?
4. Hvordan kan vi vide, at vores fortolkning er den rigtige? (Elliott, 2005, p. 159)

I vores analyse tager vi udgangspunkt i det første spørgsmål.

Ad 2. Hvorfor lægger vi mærke til det, som vi lægger mærke til?

I den postpositivistiske tænkning er anskuelsen, at verden er, som den er uafhængigt af, hvad vi mener om den, eller hvordan vi forsker i den, og at vi gennem neutrale og objektivt uafhængige metoder kan få adgang til og viden om denne virkelige verden. Forestillingen er den, at metoder kan bruges til at få kontakt med den virkelige virkelighed, uden at den fundne virkelighed er blevet påvirket af metodens eller forskerens subjektivitet. Årsagen til, at den viden, som vi vil erhverve om den virkelige verden, er den samme uanset forskningsmetoder, må begrundes i, at metoderne ses som neutrale og uafhængige og fuldt ud objektive. Denne position indtages, for hvis metoder omvendt kan fremkalde realiteter eller endog sandhed, så kan valget af en given metode i princippet afgøre, hvilke resultater der fremkommer (Smith & Sparkes, 2010).

Ifølge Richardson og St. Pierre (2005) findes der ikke blot én teori, metode, diskurs, tradition eller genre, som har den universelle sandhed, men alle metoder anses for at være lige gyldige (Richardson & St. Pierre, 2005, p. 961). Järvinen og Mik-Meyer (2005) skriver i forlængelse heraf, at den fortolkningsramme, vi vælger at benytte, har betydning for, hvilken mening vi tilskriver narrativen og måden, hvorpå virkeligheden fremstilles, og dermed ikke er uafhængig (Järvinen & Mik-Meyer, 2005).

Denne videnskabsteoretiske dobbelthed, erkender vi, eksisterer, når vi med vores subjektivitet i baghovedet samtidig, gennem den fænomenologiske narrative tilgang, forsøger at få adgang til den virkelige verden, som er uafhængig af vores interesser, hypoteser og sprog.

Om dette dilemma skriver Svendler Nielsen (2008):

Praksis vil altid være værdibaseret og forankret i kultur, normer og værdier, og udfordringen bliver derfor at synliggøre de valg, man som forsker tager og belyse de bagvedliggende værdier, hvilket kan være vanskeligt, når man, sagt med filosofen Ole Thyssens (2004, s. 331) ord, ikke kan ”komme bag om sin egen iagttagelse.” Men med udgangspunkt i fænomenologiens metode kan man gøre forsøget. (Svendler Nielsen, 2008, p. 37)

Ifølge Merleau-Ponty er verden ”... uadskillelig fra såvel subjektiviteten som intersubjektiviteten, og den fænomenologiske opgave består netop i at tænke verden, subjektet og intersubjektiviteten i deres rette sammenhæng.” (Zahavi, 2007, p. 125) Formålet er i den fænomenologiske tilgang at få en forståelse for, hvordan og hvad den enkelte oplever og således konstruerer sin livsverden ud fra (Langdridge, 2007; Stelter, 2007, 2010), og herigennem kan vi komme til de informationer (følelser eller følelsesmæssige oplevelser), som ligger bag selve fortællingerne. Vi forholder os epoché, og vi bliver i stand til at beskrive fænomenerne, som de er og ikke ud fra vores fordomme og normer, og vi formår at distancere os fra vores subjektive analyser (Sparkes, 2002; Stelter, 2005b, 2007, 2010).

Samtidig vedkender vi os, at vi ikke kan måle eller veje vores empiriske grundlag, ligesom vores analyser aldrig kan blive objektive. I vores tilgang er vi bevidste om vores subjektivitet og behandler denne med ærbødighed. Vi vælger at anvende subjektiviteten konstruktivt og kreativt, hvorfor den giver os et spillerum, hvor vi kan folde os ud og lade os inspirere af det, som kommer til os.

Forskeren er ifølge Sparkes (2002) en del af og et produkt af den sociale kontekst og de processer, vedkommende undersøger. For vores undersøgelse gælder det, at vi i analysen kan være påvirket af, at coachen i videooptagelserne også er vores specialevejleder og til sidst også skal vurdere vores produkt.

In short, it is now realized that there can be not such thing as a neutral, innocent report since the conversations of the text and language forms used are actively involved in the construction of various realities (Sparkes, 2002, p. 12)

Ud over at viden er historisk og kontekstuel bundet, bliver den også konstrueret gennem forskerens skriveproces, og den verden, som undersøges, skabes dermed delvist gennem vores oplevelser og ikke mindst gennem måden, hvorpå vi skriver teksten (Sparkes, 2002).

Ad 3. Hvordan kan vi fortolke det, som vi lægger mærke til?

Kvale (2007) skriver, at et interviews form og overvejelser ikke kan anses for at være neutrale eller uafhængige af teori og metode, men derimod er det frembragt ud fra ideologiske og teoretiske overvejelser (Kvale, 2007). Det samme gør sig gældende i vores videooptagelser, hvor coachen inden sessionerne har gjort sig overvejelser om sin rolle, og selvom disse overvejelser rummer tanker om en teorifri dialog, så har også det indflydelse på, hvad der sker. Ydermere kan vi ikke vide, hvorfor coachen vælger at stille netop de spørgsmål, som han gør. Vi har som udenforstående ikke en indre fortælling, vi kan ikke mærke eller se de tidspunkter, hvor coachen vælger vej, eller hvilke veje han vælger imellem, og vi har heller ikke mulighed for at fortolke undervejs i interviewet, da vi ikke kan fornemme, i hvilken retning ”det” bevæger sig. Vi er kun i stand til at tolke på det, som vi ser og hører, og derved kan coachens plan og interventionens oprindelige intention blive udvasket og afledt af vores tolkninger.

Da oplevelser rummer flere nonverbale indtryk, end der sprogligt kan gengives (Stelter, 1995, 2006), går der på grund af den sproglige transformation informationer tabt, når deltagerne fortæller om deres kropslige oplevelser. Dermed bliver det problematisk at forudsætte, at vi gennem et narrativt interview kan få direkte adgang til en virkelig virkelighed, da man, uanset hvor dygtige man er til at fortælle om sine oplevelser, tanker og følelser, gennem sproget ikke vil være i stand til nøjagtigt at udtrykke den levede oplevelse (Henriksson & Sævi, 2009). Med denne antagelse kan vi aldrig nå til en endegyldig forståelse af et andet menneskes oplevelser. Vi anvender den hermeneutisk fænomenologiske teoretiske ramme for at nærme os.

Dertil kommer yderligere det forhold, at de narrativer, deltagerne vælger at italesætte, ifølge Järvinen (2005) er elementer i en selvpræsentationsproces.

Interviewpersoner fremstiller fx. generelt sig selv som fornuftige, ”normale”, respektable mennesker, hertil kommer diverse rolleafhængige egenskaber som ”en ambitiøs forælder” ”en værdig klient”, ”en professionel socialarbejder”, alt afhængig af undersøgelsens fokus og målgruppe (p. 30)

Disse roller viser sig i vores empiri for eksempel som ”den ambitiøse idrætsudøver” og ”den ikke-engagerede elev”.

Interviewfortællinger kan således betragtes som en slags deskriptive (rolle)udførelser ”descriptive performances” (Riesmann, 2002, s. 701), hvor interviewpersonerne – i mødet med interviewerens – positionerer sig selv og andre karakterer, som indgår i fortællingen, på den måde, de finder mest hensigtsmæssig i situationen. (Järvinen, 2005, p. 30).

Vi skal dermed være opmærksomme på, at deltagernes narrativer er en del af en selvscenescættelse, som handler om social identitet og sociale strategier.

Endvidere er fortælling af narrativer en aktiv proces for både den, der fortæller, og den eller dem, der lytter. Tilhørerne reagerer på det, som de hører, når de bevidner eller kommenterer på de andres fortællinger. Vi kan selv som udenforstående tilhørere heller ikke undgå at bringe vores egne meninger og forståelser med i det, vi hører.

I vores projekt får både deltagernes, coachens og vores kulturelle baggrund indvirkning på narrativerne, som vi hører dem, og der opstår således en teoretisk, forståelsesmæssig uundgåelig afstand mellem i første omgang deltageren og coachen og derefter mellem videooptagelserne og os (Sparkes, 2002).

Videooptagelserne giver os et billede på virkeligheden. Selvom en videooptagelse giver et visuelt indtryk som kropssprog, ansigtsmimik og interaktioner deltagerne imellem, og dermed rummer flere informationer end et interview optaget med en diktafon, finder vi ikke, at videooptagelserne er en fuldgældig gengivelse af virkeligheden. Kvale nævner i den forbindelse "... at indbefatningen af den visuelle situation ikke løser problemet om en objektiv repræsentation af interviewssituationen." (Kvale, 2007, p. 162).

Om vores oplevelser af coachingssessionerne ville være anderledes, hvis vi havde været til stede under coachingen, kan vi ikke vide, men vores oplevelse er, at vi har svært ved at opleve stemninger. Med en kropslig tilstedeværelse var vi muligvis kommet nærmere virkeligheden. Vi ser videomaterialet som en ufuldstændig gengivelse af virkeligheden, en reduktion af totaliteten. Med det mener vi, at vores oplevelser gennem videooptagelserne til tider viser sig at være anderledes end det, deltagerne udtrykker. I slutningen af session 1 siger Kristian, at han synes, at "det har været godt". Denne udtalelse overrasker os, da vores oplevelse er, at han næsten ikke er "på" i denne session, og at han til tider, når sidemanden taler til deltageren til sin anden side, sidder halvt med ryggen til Kristian. Vi tolker, på baggrund af vores subjektivitet, at han i disse sekvenser kan føle, at han ikke er en del af samtalen. Når Kristian siger, at "det har været godt", er det så, fordi han gerne vil anerkendes eller have positiv opmærksomhed, eller synes han, at "det har været godt"? Oplever Kristian overhovedet situationen på samme måde, som vi oplever den gennem videooptagelserne? Vi ved det ikke, og vores metode tillader ikke at spørge ham, men det sætter os i et interessant dilemma, for hvilke præmisser skal vi da følge, og hvilke indtryk skal vi forholde os til? Det, som Kristian rent faktisk siger, eller det, som vi oplever, der foregår? (Svendler Nielsen, 2008). Det tvinger os til at forholde os til virkeligheden som flerdimensionel for at kunne fortolke det, som vi lægger mærke til.

Ad 4. Hvordan kan vi vide, at vores fortolkning er den rigtige?

På trods af at vores analyse er baseret på en epoché tilgang, ser vi os ikke i stand til at overkomme vores subjektivitet, da vi individuelt og sammen tolker og danner mening på baggrund af vores tidligere erfaringer. I praksis har vi flere gange i løbet af vores proces erfaret, at vi oplever det, deltagerne siger på forskellig vis. Dette fund er yderst interessant, og det er en vigtig erkendelse, at vores observationer i høj grad beror på subjektivitet. Interessant er det også, hvordan vi i vores samtaler om deltagerne og ved gentagende gennemsyn af videomaterialet, som den hermeneutiske spiral foreskriver, har ændret forståelse for deltagerne og nærmet os hinandens mening, når vi har set og analyseret det samme klip flere gange. Vi kan ikke vide, om vi også havde ændret mening, hvis vi havde siddet alene og set videooptagelserne igennem, men for os er det tydeligt, at vi bliver påvirket af hinandens refleksioner, også selvom vores meningsændringer opstår på baggrund af et behov for konsensus for at kunne samarbejde om specialet. Vi har med andre ord i vores egen proces selv oplevet, hvordan ”sandheden” gennem samtale og over tid ændrer sig, og at der ikke findes én sandhed, men mange, (Henriksson & Saevi 2009; Smith & Sparkes, 2010) og vores samtaler og diskussioner har derfor påvirket vores arbejde og haft en uvurderlig værdi for vores resultater.

Men hvordan kan vores analyse da siges at være gyldig? Hvis Stelter havde bedt to andre specialestuderende om at skrive specialet, ville deres fokus være med baggrund i deres tidligere individuelle erfaringer, og de ville lægge mærke til andre ting i videooptagelserne, og ud fra dette danne deres fælles mening.

Som tidligere nævnt er forskning altid afhængig af metodevalg, og derfor vil subjektivitet altid på et eller andet plan være til stede i processen (Smith & Sparkes, 2010). Vi anser specialet for at være gyldigt, da vi er klar over, at vi i særlig grad er følsomme over for og forholder os til vores egen subjektivitet i de resultater, vi analyserer os frem til. Vi fornemmer flere gange, der sker subtile ændringer, som vi mærker, men som vi ikke i stand til at bevise eller beskrive, og derudover kan vi rent faktisk ikke vide, **om** der sker en ændring hos deltageren på baggrund af samtalen i netop den sekvens.

Det virker, som om dele af virkeligheden gennem videooptagelserne går tabt, hvilket bekræfter os i, at videooptagelserne ikke kan gøre det ud for virkeligheden, men blot er en gengivelse af denne.

Lene Gilkrog og Thomas Behrens skrev sidste år et speciale om samme narrative gruppecoachingintervention, og i deres opgave interviewede de flere gange én af ”vores” deltagere. Vi har i deres speciale læst, at Frank i interviewet giver udtryk for ændringer, som vi

på ingen måde er i stand til at få øje på i videomaterialet. Gilkrog og Behrens drager et ”meget illustrativt og kropsligt forankret eksempel” frem (Gilkrog & Behrens, 2010, p. 114), hvor Frank beskriver svømmernes fortælling og beretter, at det kender han godt fra sig selv, og at han på den måde godt kan se, at man kan overføre elementer fra den ene idræt til den anden, og at han tager noget med fra de andres fortællinger. Gilkrog og Behrens (2010) konkluderer, at ”Svømmerne formåede altså med deres fortællinger at sætte ord på Franks implicite og dermed nonverbale viden (Stelter, 2007b), der for ham var forankret i kroppen.” (p. 114) Franks interviewudtalelse giver os et klart indtryk af, at svømmernes fortælling har givet genklang i Frank. Da vi ikke gennem videomaterialet havde et indtryk af, at Frank fik denne oplevelse, fandt vi klippet med svømmernes fortælling, som Frank henviser til. Vi har valgt at vedlægge en sekvens af svømmernes samtale som videoklip (”Franks følte fornemmelse”), da vi mener, at det skildrer den udfordring, det har været udelukkende at analysere på baggrund af videooptagelser.

I den ca. 12 minutter lange sekvens kan vi ikke ud fra Franks kropssprog se noget, der tyder på, at fortællingen skaber resonans i Frank. Da Stelter spørger: ”Hvad tænker du, Frank?”, svarer Frank:

Det ved jeg sgu ikke rigtig. Altså (rømmer sig) et eller andet sted så er det vel, det er jo lidt svært at forholde sig til at en anden sportsgren, der gælder nogle andre regler og sådan. Jeg er jo vant til, at når jeg skal ind og slås, så står der en modstander foran mig, som jeg skal ind, og altså han er, og så se i øjnene, og så, altså virkelig det, konkurrere der. Og det, jeg tror, at det er en lille smule anderledes i svømning, selvom at det er mod modstandere, man kan se dem og og sådan. Så jeg tror, at der adskiller mig og Jesper os på en på en eller anden måde. (Fra videoklippet ”Franks følte fornemmelse”)

Da Frank heller ikke nævner sekvensen senere i sessionen, har vi derfor ikke mulighed for at se eller komme frem til, at denne forandring sker hos Frank. Ud fra dette eksempel, kan gruppecoachingforløbet med andre ord have bidraget med mere, end det vi ud fra videooptagelserne har mulighed for at få øje på.

Endvidere har en anden specialestuderende, Andreas R. Nielsen, ifølge vores vejleder netop fundet, at Kristian er den person, som der er sket størst udvikling med gennem forløbet. Dette er en stor overraskelse, da vores fornemmelse er, at netop Kristian indimellem ikke fik så meget feedback fra de andre deltagere, og at han heller ikke selv meldte sig så meget på banen.

Begge ovenstående eksempler er fremkommet efter efterfølgende interviews med deltagerne. Frank er blevet interviewet umiddelbart efter en coachingssession, mens interviewet med Kristian er foretaget cirka et halvt år efter, at interventionen er afsluttet, og dermed på baggrund af anden empiri end vores. Disse to eksempler underbygger vores fremkomne antagelse om, at videooptagelserne indeholder begrænsede analysemuligheder, og samtidig kommer en af

udfordringerne med fænomenologisk forskning til udtryk, nemlig at empirien beror på det enkelte individs hukommelse, som ikke altid stemmer overens med virkeligheden. Viser forskningen da sandheden? Eller viser forskningen sandheden, som den huskes? Eller som den ønsker at blive husket?

Evalueringskriterier for specialet

Idet intervention er funderet i en kvalitativ metode med udgangspunkt i postmodernistiske teorier, og dermed subjektivt forankret, har vi, idet der ikke findes nogen selvstændig metode for åndsvidenskaberne (Gadamer, 2007), valgt en narrativ fænomenologisk og social-konstruktionistisk tilgang, som kan belyse de problemstillinger, vi ønsker at undersøge. Vores resultater er opnået på baggrund af en reflektiv tilgang, der bygger på fænomenologiske narrative teorier og en hermeneutisk fænomenologisk narrativ praksis, og vores egen refleksive subjektivitet har derfor været et vigtigt omdrejningspunkt for mange af vores diskussioner. Vi vil i dette afsnit vurdere, hvorvidt vores anvendte metode som baggrund for specialets fund, i et videnskabeligt lys kan siges at være anvendeligt. Hvordan kan vi med vores viden om vores egen subjektivitet mene, at vores resultater er gyldige, når vi ved, at vores analyser fremstår på baggrund af vores egne fortolkninger?

Set ud fra et klassisk positivistisk videnskabssyn gælder, at de videnskabelige udsagn forankres ud fra observerbare data, hvor observationen af data og fortolkningens betydning af disse holdes adskilt. De videnskabelige kendsgerninger skal være objektive og kvantificerbare og omsættelige til målbare størrelser, og de videnskabelige udsagn forventes at være værdineutrale, og kendsgerninger adskilt fra værdier. Den klassiske videnskabsfilosofi tager således udgangspunkt i elimineringen af den menneskelige faktor i forskningen, hvorfor man inden for dette videnskabssyn vil vurdere vores kvalitative forskning, som netop er baseret på menneskelig interaktion og følelser, som uvidenskabelig (Kvale, 2007). Da kvalitativ forskning ikke er objektiv og kvantificerbar, men består af meningsfulde relationer, udfordrer vi således med vores speciale de klassiske forestillinger om gyldig videnskab.

I den postmoderne videnskabsudvikling udfordres forestillingerne om videnskabelighed, hvilket skal forstås således, at det postmodernistiske videnskabssyn tillader mange videnspositioner, hvorfra *sandheden* altid vil være partiel, kontekstafhængig og indvævet i spind og magtrelationer (Winther, 2009), hvorfor der ifølge Winther må findes andre evidenskrav. Inden for dette videnskabssyn er det objektive sandhedsbegreb og de store universelle fortællinger ikke længere gældende, hvorfor forskellige former for postmodernistisk forskning opererer ud fra forskellige former for evalueringskriterier.

Max Van Manen anbefaler, at man inden for narrativ forskning med fordel kan anvende litteraturvidenskabens vurderingskriterier med fokus på kunst og æstetik frem for naturvidenskabens kriterier; en synsvinkel som blandt andet bakkes op af forskere som Sparkes, Snowber og Richardson. Van Manen betragter den hermeneutisk fænomenologiske forskning som en poetisk aktivitet forskellig fra al anden forskning, fordi den sproglige fremstilling skal kunne vække følelser, så teksten inviterer til dialogisk respons (Winther, 2009). Derfor har vi valgt at fremstille dele af vores analyse som realist tales. Vurderingen af gyldigheden i kvalitativ forskning og fremstillingen af denne, bør ifølge postmodernismen handle om, hvordan den sproglige fremstilling kan være menings- og betydningsskabende for vores speciale.

Evalueringskriterierne for postmodernistisk forskning fremstår som mangfoldige, skønt de har en indbyrdes sammenhæng. Dette indebærer ligeledes en risiko for, at enhver kan skabe sine egne kriterier og opfinde nye begreber (Winther, 2009). Henning Olsen (2002) skriver:

Da kvalitative data ikke er objektive og kvantificerbare, men meningsfulde relationer, der skal fortolkes, er der tale om et brud med positivistiske tænkemåder. Samtidig bevæger forskeren sig ind i et felt med få standardregler og uden metodologiske konventioner. (p. 19).

Idet postmoderne tekster ikke har nogen objektive holdepunkter, kan validiteten ikke måles ”... gennem en rigid fiksering, men snarere gennem en mangesidig krystallisering, der skaber forskellige vinkler, mønstre og farver ...” (Winther, 2009, p. 60).

Mens de klassiske positivistiske evalueringsbegreber anses for at være få, strikse og universelle, betragtes de postmodernistiske som værende mangfoldige, diskuterbare og i stadig udvikling (Winther, 2009). På trods af at en sådan kompleksitet kan virke forvirrende, mener vi, at den også kan være gavnlig. Evalueringsbegrebernes kompleksitet kan opleves som forvirrende, mens de samtidig kan være givende. Richardson (2005) opererer med fem kriterier, hvoraf vi finder følgende fire relevante for nærværende speciale.

1. Substantive contribution: Does this piece contribute to our understanding of social life? Does the writer demonstrate a deeply grounded (if embedded) social scientific perspective?
2. Aesthetic merit: Rather than reducing standards, another standard is added. Does this piece succeed aesthetically? Does the use of creative analytical practices open up the text and invite interpretive responses? Is the text artistically shaped, satisfying, complex and not boring?
3. Reflexivity: How did the author come to write this text? How was the information gathered? Are there ethical issues? How has the author's subjectivity been both a produces and a product of this text. Does the author hold himself and herself countable to the standards of knowing and telling of the people he or she has studied?

4. Impact: Does this piece affect me emotionally or intellectually? Does it generate new questions or move me to write? Does it move me to try new research practices or move me to action? (Winther, 2009, p. 62)

Da Richardsons kriterier åbner for en flerstrengt skrive- og fortolkningsproces, der samtidig fordrer til krav om kvalitet, finder vi ovenstående perspektiver vedkommende for vores speciale, og vi har forsøgt at indfri disse kriterier ved at skabe æstetiske, virkelighedsnære tekster. Vi har løbende anvendt disse fire evalueringskriterier som rettesnor for vores sproglige fremstilling, mens vi har forholdt os til Mauthner og Doucet i forhold til specialets indhold.

Konklusion med perspektivering

I nærværende speciale besvarer vi på baggrund af vores analyse og diskussion vores problemformulering:

Vi vil undersøge, hvorledes narrativ gruppecoaching er med til at skabe forandringer for unge idrætstalenter inden for hverdags- og idrætsliv.

Stelters innovative tilgang til narrativ gruppecoaching som idrætspsykologisk interventionsform adskiller sig fra de teoretiske antagelser, strategier og teknikker, der anvendes i en traditionel kognitiv behavioristisk metode, hvor der primært arbejdes med præstationsoptimering på baggrund af mentale teknikker.

I analysen fremkommer vores resultater på baggrund af en refleksiv tilgang med baggrund i socialkonstruktionistiske og fænomenologiske narrative teorier og en hermeneutisk fænomenologisk praksis. For at nærme os deltagerens livsverden, forholder vi os epoché til de narrativer, der fortælles, mens vi samtidig holder os for øje, at vores praksis altid er værdibaseret og forankret i vores egen kultur, normer og værdier.

Da vores analyse udelukkende er baseret på videomateriale, og da vi ikke har haft mulighed for at tale med deltagerne, er vi i højere grad sårbare overfor vores egen subjektivitet i de resultater, vi analyserer os frem til. Vores vurdering er, at en kombination af videomateriale og interviews, hvor det havde været muligt at præsentere videosekvenser for den enkelte deltager, ville have givet os et større indblik i deltagerens forandringsprocesser.

Da vores analyse primært er baseret på subjektive analyser, forholder vi os kritisk til vores resultater, og vi sætter spørgsmålstegn ved, om vores resultater gengiver det, som reelt foregår i coachinggruppen. Mauthner og Doucets fjerde spørgsmål: ”Hvordan kan vi vide, at vores fortolkning er den rigtige?” (Elliott, 2005, p. 159) er dermed et omdrejningspunkt for vores kritiske tilgang til nærværende speciale.

Vi oplever, at der på videooptagelserne foregår mere, end vi kan registrere og forklare. Efter at have sammenholdt vores undersøgelser og resultater med Thomas Behrens og Lene Gilkrogs speciale og Andreas Rytsel Nielsens foreløbige resultat er vores konklusion, at vi ud fra videooptagelser f.eks. ikke kan se, om deltageren er træt, eller om han reflekterer, og vi kan heller ikke vide, hvor, hvornår eller om deltagerne reelt gennemgår en forandringsproces. Et interview efterfølgende kunne have givet os nogle svar, men samtidig ville vi befinde os i en ny situation, idet vi ud fra et socialkonstruktionistisk teoretisk standpunkt ikke er i stand til at påvise, om ændringerne sker i selve coachingsituationen, i den efterfølgende samtale eller på et

helt tredje tidspunkt. Ud fra vores diskussion og ovenstående sammenfatning mener vi ikke, at det er tilstrækkeligt at foretage en undersøgelse om forandringsprocesser, som udelukkende er baseret på videooptagelser.

Gruppen har stor betydning for deltagernes udbytte af coachingforløbet, og på baggrund af samtalepraksis skabes et praksisfællesskab. I dette forum, hvor deltagerne italesætter egne erfaringer og giver udtryk for subjektive holdninger og deler viden, giver de narrative fortællinger sammen med refleksioner over egne og de andres tanker, følelser og idéer nye perspektiver. Alt dette fører til, at de gennemgår en forandringsproces. Meningsdannelse i praksisfællesskabets sociale kontekst bliver således et afgørende element for deltagernes udviklings- og forandringsprocesser. Vi oplever som tidligere nævnt, at deltagerne gennem vidensdeling på baggrund af italesættelse og udveksling af meninger, holdninger og værdier, får tilført nye anvendelige handlingsstrategier, eksempelvis i forhold til transition, forberedelse og håndtering af udfordringer inden for idræt og uddannelse samt skabelsen af et godt træningsklima.

Disse temaer, hvor deltagerne i denne intervention gennemgår forandringsprocesser, er ikke enestående for idrætsudøvere, og vi vurderer derfor, at narrativ gruppecoaching kan være anvendelig for andre grupper i samfundet. Eksempelvis viser Arbejderbevægelsens Erhvervsråds analyse fra 2009, at færre unge får en ungdomsuddannelse, og at der særligt på erhvervsuddannelserne er et stort frafald (Arbejderbevægelsens Erhvervsråd). Med det post-moderne samfunds øgede pres på individet, vil narrativ gruppecoaching ved f.eks. at bidrage til unges identitetsudvikling kunne ruste de unge til at vælge den for dem rigtige uddannelse, og dermed modvirke frafaldet på ungdoms- og erhvervsuddannelserne.

Alle er eksperter i deres eget liv, og i gruppecoachingsammenhænge drejer det sig for deltagerne om, at kunne ræsonnere over de andre deltageres udsagn uden at være ekspert i de andres liv.

Vi har fundet, at de forskellige narrative fortællinger er med til at skabe forandring og nye handlingsstrategier hos alle deltagerne. Gruppedeltagernes holdninger og erfaringer fra egen livsverden bliver således en fælles vidensbank, der løbende udvikler sig gennem coachingforløbet. Gruppedeltagerne konstruerer i fællesskab ny viden, som hver enkelt deltager på baggrund af sin individuelle forforståelse har mulighed for at vælge til sine egne personlige fremtidige handlestrategier.

Den forandringsproces, der sker gennem vidensdeling, understreger gruppecoachings store betydning for nyskabelse af mening i en relationel kontekst, og meningsskabelse er derfor et resultat af de forhandlinger, der sker i gruppecoachingen.

I den narrative gruppecoaching skabes et fundament, hvorfra den enkelte, på baggrund af de overordnede og udvalgte temaer, gennem egne og andres narrativer får mulighed for at se sit liv i et helhedsperspektiv.

Stelter har fokus på det hele menneske, og hans nysgerrighed over for udøvernes livsverden både i og udenfor idrætsregi betyder, at deltagerne får en større indsigt i og øget bevidsthed om deres egen identitet. Dette, vurderer vi, har betydning for deltagernes liv, idet denne bevidsthed vil gavne deres fremtidige valg og beslutninger.

På baggrund af vores analyse af Stelters narrative gruppecoachingintervention, vurderer vi, at narrativ gruppecoaching som idrætspsykologisk interventionsform har en positiv effekt på deltagernes identitetsudvikling. Endvidere ser vi, at dette forløb har været udbytterigt for deltagerne, og at narrativ gruppecoaching kan bruges som afsæt i udviklingen af nye meningsfulde handlemuligheder inden for deltagernes hverdags- og idrætsliv.

Litteraturliste

- Alenkær, R. (2005). *Narrativ team-refleksion*, København, Frydenlund 2005. 1. udgave, 1. oplag.
- Anderson, H. (2007a): Dialogue: People Creating Meaning with Each Other and Finding Ways to Go On. I: Anderson, H. & Gehart, D. (Eds.): *Collaborative Therapy – Relationships and Conversations that make a Difference*, pp. 33-42. New York, Routledge.
- Anderson, H. (2007b): The Heart and Spirit of Collaborative Therapy: The Philosophical Stance – ”A Way of Being” in Relationship and Conversation. I: Anderson, H. & Gehart, D. (Eds.): *Collaborative Therapy – Relationships and Conversations that make a Difference*, pp. 43- 62. New York, Routledge
- Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (2011), www.ae.dk
- Bruner, J. (2000). *Mening i Handling*, Forlaget Klim Århus 2000. 1. udgave, 2. oplag
- Brustad, R. (2002). A critical analysis of knowledge construction in sport psychology. In T.S. Horn (ed.). *Advances in sport psychology*, pp. 21-41. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burr, V. (1998). *An introduction to social constructionism*, London, Routledge 1998. 4. oplag.
- Elliott, J. (2005). *Using Narrative in Social Research – Qualitative and Qualitative Approaches*. SAGE Publications Ltd. Kap.
- Engel, L. (2006): Forvandlingens mulighed – om bevægelse og oplevelsens dimensioner. I: Engel, L., Rønholt, H., Nielsen, C. S., & Winther, H. (red.): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, pp. 102-127. København, Museum Tusculanums Forlag.
- Bjerg, J. (red) (2010) Gads psykogleksikon, 2010, Gads Forlag, 3. udgave. 1.oplag
- Gadamer, H.-G. (2007). *Sandhed og metode. Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. Arne Jørgensen og Academica, Århus 2007, 2.udgave. 1.oplag.
- Gardner, F.& Moore, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance, the Mindful- Iness-Acceptance-Commitment (MAC) approuch: A Practitioner's Guide*. New York: Springer Pub.
- Gergen, K. (1997). *Virkelighed og relationer*. Dansk psykologisk Forlag, København
- Gergen, K. J. & Gergen, M. (2005). *Social konstruktion – Ind i samtalen*. Århus, Dansk Psykologisk Forlag 2005.
- Gergen, K. J. (2005). *Virkeligheder og relationer, Tanker om sociale konstruktioner*, Dansk psykologisk Forlag 2005, 2. udgave.
- Gergen, K. J. (2010). *En invitation til social konstruktion*. København, Forlaget Mindspace.

- Gruppecoaching af unge sportstalenter,
http://www.ifi.ku.dk/Forskning/projekter/krop_laering_identitet/rs_coaching/coaching/
- Gyldendals åbne encyklopædi, Den store danske (2011).
http://www.denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Psykologi/Psykologiske_termer/%C3%B8kologisk_psykologi
- Henriksson, C. & Sævi, T. (2009). "An event in sound" considerations on the ethical-Aesthetic Traits of the hermetic phenomenological text. *Phenomenology & Practice* vol 3, No. 1, pp 35-58.
- Järvinen, M. (2005). Interview i en interaktionistisk begrebsramme. I: Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. Interview, observationer og dokumenter*. Hans Reitzels Forlag, 2005. 1. udgave, 1. oplag, pp. 27-48
- Knudsen, A & Hyldig, K. S. (2008). *Hallo – er der hul igennem? – Dit Barns Hjerne Fra 0 Til 18 År*. Schønberg. 1. udgave.
- Kraus, W. (2006) The narrative negotiation of identity and belonging. *Narrative Inquiry*, 16, 1, pp. 103-111
- Kvale, S. (2007). *Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag, København 2007. 1. udgave. 14. oplag.
- Langdridge, D. (2007): *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex, Pearson Education Limited.
- McLean, K.C. (2005). Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling. *Developmental Psychology*, 2005, Vol. 41, No. 4, pp. 683–691
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Kroppens fænomenologi*, Frederiksberg, Det lille Forlag 2006. 4. oplag
- Nielsen, K.S. (2010). *Narrativ coaching – en ny fortælling. Individuelt og i team*. Psykologisk Forlag A/S, Denmark 2010. 1. udgave. 1. oplag
- Olsen, H. (2002). *Kvalitative kvaler – Kvalitative metoder og danske kvalitative interviewundersøgelsens kvalitet*. Akademisk Forlag A/S
- Pahuus, M. (2003). *Hermeneutik I*: F. Collin & S. Køppe (Eds.) Humanistisk Videnskabsteori, pp. 139-171. Viborg: DR multimedie.
- Rasmussen, T. H. (1996). *Kroppens filosof – Maurice Merleau-Ponty*. København, Semi-forlaget.
- Richardson, L. & St. Pierre, E. A. (2005). Writing – A Method of Inquiry. I: Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (edt): *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 3. ed., pp. 959-978 London, Sage Publications.

Rønholt, 2003. Didaktiske irritationer. I H. Rønholt, S.-E. Holgersen, K. Fink-Jensen & A.M. Nielsen (red.). *Video i pædagogisk forskning – krop og udtryk i bevægelse*, pp. 106-153. Højbjerg: Forlaget Hovedland & Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Shotter, J. (1992). "Getting in touch": The Meta-Methodology of a Postmodern Science of Mental Life. In: Kvale, S. (ed.) *Psychology and postmodernism*. London: Sage Publication, pp. 58-74.

Skårderud, F. (2004). *Andre rejser*, Tiderne Skifter, 2004, Århus, Denmark

Smith, B. & Sparkes, A. (2006). Narrative inquiry in psychology: exploring the tensions within. In: *Qualitative Research in Psychology* 2006; 3, pp.169-192.

Smith, B. & Sparkes, A. (2008). Contrasting perspectives on narrating selves and identities: an invitation to dialogue, *Qualitative Research* 2008, SAGE Publications vol. 8(1), pp. 5-35

Smith, B & Sparkes, A (2009a). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways in *Psychology of Sport and Exercise* 10, 2009, pp. 279-288

Smith, B & Sparkes, A (2009b). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? in *Psychology of Sport and Exercise* 10, 2009, pp. 1-11.

Smith, B. & Sparkes, A (2010). The Narrative Turn in Sport and Exercise Psychology. I: Ryba, T.V., Schinke, R.J. & Tenenbaum, G. *The Cultural Turn in Sport Psychology*, 2010, kapitel 4, pp. 75-100.

Sparkes, A. (1997). Reflections on the socially constructed physical self. In: K.R. Fox (ed.). *The physical self - from motivation to well-being*, pp. 83-110. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sparkes, A. C. (2002). *Telling tales in sport and physical activity: a qualitative journey*. Human Kinetics.

Stelter, R. (1995), Contextualized sport psychology and the implementation of qualitative research design. In: IXth European congress on Sport Psychology, Brussel, 1995.

Stelter, R. (2002). Coaching og kropslig læring. I: K. Roessler, E. Jespersen, L. Engel & T. Thilo (red) *Krop og læring*, pp. 143-159. Århus: Klim.

Stelter, R. (2005a). New approaches to exercise and sport psychology. I: R. Stelter & K.K. Roessler. *New approaches to exercise and sport psychology*, pp 7-30. Oxford: Meyer & Meyer Sport

Stelter, R. (2005b): Hvad er coaching? I: *Coaching – læring og udvikling*. 1. udgave, 8. oplag, pp. 21-44. Psykologisk Forlag A/S, København.

Stelter, R. (2006a): Idræt som æstetisk oplevelse i handling. I: Engel, L. et al. (red.): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, pp. 80-101. København, Museum Tusculanums Forlag.

- Stelter, R. (2006b): *Med kroppen i centrum*. Dansk psykologisk Forlag, 1.udgave 1999.
- Stelter, R. (2007). *Coaching - A process of personal and social meaning making*. International Coaching Psychology Review. 2, 2, pp. 191-201
- Stelter, R. (2008): *Coaching - samtaler om oplevelser og sam-handlinger i praksis*. I: Prehn & Gørtz, *Coaching i perspektiv*, pp. 190-207 Hans Reitzel, København 2008. 1. udgave, 1. oplag.
- Stelter, R. (2010). *Narrative coaching - A community psychological perspective*. I: T. Ryba, R. Schinke & G. Tennenbaum (eds.). *The Cultural Turn in Sport Psychology*, pp. 335-361. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Svendler Nielsen, C. (2008). *Ind i bevægelsen – et performativt fænomenologisk feltstudie om kropslighed, mening og kreativitet i børns læreprocesser i bevægelsesundervisning i skolen*. Institut for Idræt, Det Naturvidenskabelige Institut, Københavns Universitet.
- Sørensen, M. P & Christiansen, A. (2006). Ulrich Beck - Risikosamfundet og det andet moderne. Kap.3 ” Individualisering. Fordømt til at leve sit eget liv.”, pp. 67-92. Aarhus Universitetsforlag 2006
- Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi, en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi* 1. udgave, 1.oplag 2004, Århus. Systime
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2007) *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, United States of America, Human Kinetics
- Wenger, E. (2004). *Praksisfællesskaber, læring, mening og identitet*, Hans Reitzel, København 2004.
- White, M. (2007). *Kort over narrative samtaler*, Hans Reitzels Forlag, København 2008., 1. udgave, 1.oplag.
- Winther, H. (2009) *Bevægelsespsykologi. Kroppens sprog og bevægelses psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*. Institut For Idræt, Det Naturvidenskabelige Fakultet, København Universitet.
- Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi*, Roskilde Universitetsforlag 2003.
- Zahavi, D (2007): *Fænomenologi*. I F. Collin og S. Købbe (red.), *Humanistisk videnskabsteori*, pp. 123-137. DR multimedie.