

Gesprächsführung mit Metaphern der Müdigkeit

von Gerhard Tiemeyer

Im Folgenden nenne ich einige Metaphern, die öfter im Gespräch auftauchen. Ich formuliere dazu jeweils Anregungen für mögliche Themen. Wobei klar sein sollte, dass das empathische Eingehen auf die Intensität und das Erleben von Müdigkeit zunächst Vorrang hat.

Bilder der Schwere und Last

- ...als hätte jemand Bleigewichte an meine Arme und Beine gehängt.
 - Es könnte wichtig sein, die Bänder zu lösen oder auch, diesen Jemand kennenzulernen?
- ...als trüge ich einen nassen Mantel.
 - Wäre es möglich, diesen nassen Mantel hier und jetzt einmal ausziehen und zu trocknen?
- ...wie Sand in den Gliedern.
 - Dann denke ich zuerst an Möglichkeiten, Sand wegzuspülen oder zu blasen?
- Jeder Schritt ist wie durch tiefen Schlamm...
 - Ist ein Ufer in Sicht? Oder kann man den Schlamm irgendwie trockenlegen?
- Mein Körper ist wie aus Stein geworden...
 - Dann sollten wir ganz vorsichtig sein, dass er nicht zerbricht. Und was mag dieser Stein tief drinnen bewahren?
- ...als müsste ich einen schweren Rucksack tragen, den niemand sieht.
 - Meine Idee ist, den Rucksack hier und heute abzunehmen und reinzuschauen. Ich bin dabei.

Bilder der Leere und Kraftlosigkeit

- Der Akku ist völlig leer.
 - Ist der Akku kaputt? Oder braucht es einfach eine Ladestation?
- Der Tank ist auf Reserve.
 - Dann sollten Sie energiesparend zur nächsten Tankmöglichkeit kommen.
- Das Feuer ist nur noch Glut.
 - Dann ist mit viel Umsicht das Feuer zu schützen – was braucht es wohl?
- ...als sei der Stecker gezogen worden.
 - Wer oder was könnte den Stecker wieder anschließen? Oder ist jetzt eine Weile Leben ohne Strom angesagt?

Bilder der Benommenheit und des Getrenntseins

- ...als wäre Watte im Kopf.
 - Und Sie können diese Watte empfinden und den übrigen Körper auch? Was ist dort nicht wie Watte?
- ...als wäre ich von Nebel umgeben.
 - Ich denke, da ist es gut, sich im Nebel zu orientieren und zu warten oder vorsichtig zu gehen.
- ...wie hinter einer Milchglasscheibe.
 - Gibt es Fenster? Oder wie ist die Welt innerhalb der Milchglasscheiben? Was ist möglich, ohne hinter das Glas schauen zu wollen?
- Gedanken bewegen sich wie durch Sirup...
 - Wie Sirup? Wo kommt der her? Und mögen die Gedanken vielleicht Sirup?
- ...als wäre die Welt einen Schritt zu weit weg.
 - Ich frage mich, ob Sie die Welt unbedingt erreichen müssen, können Sie sie für eine Weile auch gehen lassen?

Fragen, die Metaphern anregen sind zum Beispiel:

- *Wenn diese Müdigkeit in Ihnen eine Landschaft wäre – wie sähe sie aus? Und was gibt es in der Landschaft noch?*
- *Wenn sie ein Wetter wäre – welches Wetter wäre das und wie ist der Wetterbericht?*
- *Welche Farbe hat die Müdigkeit oder welche taucht dort im Körper auf, wo Müdigkeit am stärksten ist?*
- *Ist sie eher schwer wie Stein oder eher leer wie eine ausgetrocknete Quelle?*
- *Hat sie eine Form oder eine Gestalt?*
- *Wenn Ihre Müdigkeit sprechen könnte – was würde sie sagen?*
- *Gibt es in Ihnen auch einen Ort, an dem etwas ganz anderes als Müdigkeit, vielleicht sogar etwas Energie vorhanden ist?*

Anregungen für innere Distanz und zu innerem Dialog

„Die Müdigkeit“ erscheint oft wie eine Art Wesen, das in einem direkten Konflikt zum „Ich“ steht:

- Ich will die Müdigkeit nicht.
- Die Müdigkeit zwingt mich.
- Mit der Müdigkeit kann ich nichts schaffen.
- Die Müdigkeit schafft mich.

Es kann hilfreich sein, diese Zweierbeziehung zu öffnen in einen dialogischen oder systemischen Raum.

Du kannst zum Beispiel im ersten Schritt die Wahrnehmung als Fähigkeit betonen:

- Sie können diese Müdigkeit wahrnehmen wie einen starken Wunsch, die Augen zu schließen und zu schlafen (dies muss vorher auch so ähnlich von Klienten*in gesagt worden sein!).

Im zweiten Schritt fragst Du nach zusätzlichen Wahrnehmungen:

- Was können Sie noch in sich wahrnehmen? Zum Beispiel einen Wunsch nach Leistung oder melden sich Aufgaben?

Mit den Antworten, die dann kommen, entsteht eine Art „Aufstellung“ von Anteilen. Diese kannst Du zu Fragen zusammenfassen, zum Beispiel:

- Die Müdigkeit scheint mit dem Leistungsstreben zu ringen?
- Die Müdigkeit sucht vielleicht die Nähe der Langsamkeit?
- Das Pflichtgefühl drängt nach vorne; die Müdigkeit begrenzt dessen Einfluss?
- Dem Wunsch, allen Erwartungen zu entsprechen, wird durch die Müdigkeit „der Stecker gezogen“?
- Der innere Antreiber, der oft so wichtig ist, beschleunigt; die Müdigkeit bremst?
- Da ist ein Anteil, der sehr perfekt sein will, manchmal überperfekt? Und die Müdigkeit nimmt Partei für ein gutes Mittelmaß?

Das Ich kann nun eine neue Rolle einnehmen: Es beobachtet, versteht und vermittelt zwischen den inneren Kräften.

Innere Erfahrungen werden nicht primär als Eigenschaften des Ich verstanden, sondern als Beziehungen und Kräfteverhältnisse innerhalb eines lebendigen Systems. Symptome erscheinen dabei als Akteure, die bestehende Beziehungen verändern, begrenzen oder neu ordnen möchten.

Diese Arbeitsweise mit Anteilen („inneres Team“, Dialogische Aktive Imagination, innere Aufstellungen) kann sehr gut mit Erlebnismedien wie Klänge, Farben, Düfte oder Berührungen verbunden werden.

Eine Weiterbildung hierzu biete ich ab Oktober 2026 an.