

## „Helfen“

### **Wenn man professionell hilft, wird diese Hilfe oft in Metaphern formuliert.**

Ich habe eine kleine Auswahl zusammengestellt und gebe in Stichworten Hinweise auf die tieferen Dimensionen dieser Metaphern, die zu kennen hilfreich sein kann

Für die Praxis ist besonders bedeutsam, welche Deine gewohnten Metaphern sind und ob diese mit den Metaphern der Klienten:innen zusammen stimmig sind.

---

#### **Helfen ist Begleiten:**

- auf den Weg bringen
- in neue Erfahrungen begleiten
- aus der Enge in die Weite oder in den Freiraum führen
- Türen öffnen
- ‚Lotse, Lotsin sein‘

Die Wegmetapher ist in ihrem Kern immer ein hat ein „von – hin“. Das ‚hin‘ muss attraktiv genug sein, um das ‚von‘, welches die bisherige Gewohnheit und psychische Sicherheit darstellt, zu ersetzen. Jeder Weg in eine Richtung ist ein Abschied (und das heißt auch Trauer) von etwas, wo man ist.

---

#### **Helfen ist Entlasten:**

- das Leben ‚leichter‘ machen;
- Unterstützen
- Last nehmen
- Druck wegnehmen

Die Metapher vom ‚Gewicht‘ und vom ‚tragen‘, auch dem ‚ertragen‘ hat immer mehrere Anteile: Die Tragfähigkeit und die Art und die Ursache des Gewichtes – und es muss etwas geben, was ‚tragen will‘. Wenn Tragen unter Zwang (Druck!) geschieht, ist die Frage, aus freier Wahl, diesen Druck oder Zwang auch anzunehmen – und zu regulieren.

---

#### **Helfen an der Behälter-Grenze:**

- helfen, sich zu öffnen
- verschlossenes hervorlocken
- Verkrustungen lösen;
- Widerstände überwinden
- aber auch:
- klare Grenzen ziehen

- Schutzmauern hochfahren

Innen-Außen-Grenzen – ist eines der wichtigsten Themen. Es gibt an den Grenzen Übergänge; Kontrollen; Einfuhr- und Ausfuhr usw. Im Prinzip ein Thema der Haut, aber auch der Ernährung und des Atems. Jede Grenze wird psychologisch gesehen bewacht, denn sie hat eine Sicherheitsfunktion! Wer Grenzen überwinden oder verschieben will, muss mit den Grenzkontrollen und dem Sicherheitsbedürfnis verhandeln.

---

### **Helfen ist Geben:**

Geben von Zuwendung, von Hilfen, von Versorgung, von Erfahrungen usw. Oder ein 'Zur Verfügung stellen von Raum, von Zeit...'

Jede Metapher des Gebens verweist auf eine bewusste oder unbewusste Gegenrechnung. Was bekomme ich, wenn ich gebe. Entweder von denen, denen ich gebe – oder von Dritten, die mir geben, weil ich gebe.

---

### **Helfen ist Klären**

Es geht um „durchblicken“, "Sichtweisen" zu vermitteln; Dunkles oder Unbewusstes ‚aufzuklären‘, zu ‚erhellen‘...

Die Metapher der Klarheit setzt den Gegensatz zur Dunkelheit voraus. Wichtig ist, bewusst zu fragen, ob das, was im Dunkeln ist, auch ins Helle will und welche Folgen das haben kann. Mit Hilfe der Anteile-Arbeit kann man sehr gut sagen: Es gibt sichtbares und dem Willen gehorchendes und es gibt unsichtbares, das in gewisser Weise geheimnisvoll ist.

Ich selbst neige dazu, sogar die ‚Sicherheitsgrenzen‘ zunächst zu verstärken, um dann zum Beispiel Sonden ins Meer herunter zu lassen; Berichte aus dem Meer zu erzählen oder mit einer Tauchglocke in die Tiefe zu gehen.

Das sind bei mir dann imaginative ‚Reisen‘. Tauchgänge zu ‚Wracks‘ oder versunkenen Schätzen oder zu den Königreichen der Meergöttin sind zunächst Erkundungen. Die Frage, welche Bedeutung das, was im Meer ist, in dem, was ohne unseren Willen existiert, kommt erst nach und nach.

Dabei kann es geschehen, dass Anteile aus dem Meer auch ins Boot genommen werden können oder nahe am Boot mitreisen, es sogar antreiben.

Der wichtige methodische Schritt ist auch hier einmal mehr, von ‚Ich‘ und ‚Unbewusstem‘ zu ‚Anteilen‘ überzugehen, die umsichtig miteinander in Beziehungen agieren können. Immer in einem sicheren Maß.

Die Bootsmetapher kann sehr kreativ genutzt werden. Zum Beispiel wollen viele ‚Ballast‘ abwerfen‘. Das ist gut und schön, allerdings wird dadurch das Boot leichter, zwar schneller, aber auch wackeliger.

### **Das gute Maß an Ballast ist wichtig zum sicheren Segeln.**

Wenn jemand sagt: Ich verdränge oder wenn ich mich selber ‚gegen meinen Willen, sagen höre: ‚der verdrängt‘ – versuche ich sofort etwas anders zu denken und zu formulieren: Nicht dieser Mensch verdrängt, sondern etwas in ihm schützt das Ich vor zu vielen unbewussten Anteilen.

Die Leistung der Verdrängung geschieht letztlich körperlich. Es sind in verschiedenen Körperbereichen (je nach ‚Thema‘), Muskeln Faszien und Zellgruppen, die ‚dick‘ werden müssen. Deshalb sind Entspannungs- oder Enthärtungsmethoden einerseits wohltuend, zugleich aber immer auch ein ‚Aufweichen‘ der inneren Sicherheit.

Kinder, und manchmal auch Erwachsene spielen in der Badewanne sehr gerne mit Booten oder anderen Schwimmkörpern. Untertauchen, auftauchen, fliegen, volllaufen, ausgießen – das sind spielerische Verdrängungsübungen.