

Hinweis: Möglichkeit, eigene Metaphern für die Praxis umdeuten zu lassen im Mitgliederbereich von www.dgam.de!

Das geht mir auf die Nerven

Dass etwas auf die Nerven geht, ist im Kern ein Zeichen für Gesundheit.

Denn alle Nerven sind faktisch Messstationen – und wenn die funktionieren ist das ein Zeichen dafür, dass die Nerven funktionieren.

Sicherlich wird man in der Praxis auf die Stimmung eingehen und vermutlich einfach um nähere Erklärungen bitten. Manchmal ist die Situation auch geeignet, die Metapher genauer zu untersuchen:

Nerven sind sachlich gesehen Zellsysteme, die auf Reize oder Impulse reagieren. In einem Netzwerk entstehen dann komplexe Bewertungen und Handlungsimpulse. Inzwischen wissen die meisten, dass es unterschiedliche Nerven gibt.

Zum Beispiel gibt es Nerven, die nehmen Lautstärke oder einen bestimmten Klang besonders sensibel wahr.

Andere messenden Sensoren empfinden ‚Aggression‘ oder ‚Erotik‘ oder ‚Angst‘, die ‚in der Luft liegt‘.

Viele Nerven sind auch direkt auf Worte oder Satzteile sensibilisiert (Semantische Sensibilität). Zum Beispiel: ‚Prüfung‘ oder ‚Macht‘ oder ‚Weib‘ oder ‚Kerl‘.

Wenn ein ‚Beziehungsohr‘ (Schultz von Thun) die Nerven in Sensibilität schult, dann spüren Nerven ob Wertschätzung, Ablehnung (Kampf) oder Gleichgültigkeit in einer Äußerung enthalten sein kann.

Dies sind nur einige Beispiele. In der Praxis geht es nun darum, bei dem Anlass ‚Etwas geht mir auf die Nerven‘ die Seite der ‚Nerven‘ positiv zu erforschen, das heißt herauszubekommen, für was sie besonders sensibel sind.

Der nächste Schritt ist dann, den Komplex kennen zu lernen, mit dem diese Sensibilität verbunden ist. Dies sind in der Regel ältere Muster, die sich aus Lebenserfahrungen gebildet haben.

Hier angekommen, ist man im Gespräch von dem ‚das‘, was auf die Nerven geht, weit entfernt. Es wird deutlich, dass dieses Ereignis im Außen ein Anlass, aber nicht die Ursache für eine komplexe Reaktion war.

Kann dies erkannt werden, ist es ein Leichtes, nach dem zu fragen, was das Ereignis im Außen unabhängig von der Nervenreaktion für eine Bedeutung haben kann. Ebenso kann es eine gute Wahl sein, festzustellen, dass es wirklich gute Gründe gibt, ‚genervt‘ zu sein!

Die hohe Energie ist vielleicht auch ein Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen spontanen Aussagen, wie zum Beispiel: „es geht mir auf den Keks, die Eier oder Säcke, auf den Senkel oder auf das Gemüt oder den Geist oder den Wecker.

Bei allen Formulierungen kann man sich entscheiden, sie einfach als emotionale Äußerung anzunehmen und nach dem ‚was‘ zu fragen.

Die umgekehrte Richtung wird jedes dieser Bilder als eigene Geschichte erforschen. Hierfür einige Beispiele für mögliche Fragen:

- ‚Auf den Senkel gehen‘ ein Senkel ist ein Band, das etwas zusammenhält – was gerät an Ordnung oder Bindung durcheinander?
- ‚Auf die Eier oder den Sack gehen‘ – was wird hier an Männlichkeit berührt? Oder auch an Fruchtbarkeit?! Um welche Eier geht es und was in welchen Säcken?
- ‚Auf den Geist gehen‘ – welcher Geist fühlt sich gestört?
- ‚Auf das Gemüt schlagen‘ - wer oder was wird in der Gemütlichkeit gestört
- ‚Auf den Wecker gehen‘ – was ist auf Alarm eingestellt?
- ‚Auf den Keks gehen‘ – welcher Keks, den man essen möchte, wird hier zerbröselt?

Solche Fragen sollten eher mit Humor erprobt werden und die Antwort, dass man die Floskel nur mal aufgeschnappt hat, „das ,sagt man eben so““ kann immer auch angenommen werden.