



METAPHERN IN HELFENDEN BEZIEHUNGEN

Metaphern erzählen etwas darüber, wie unbewusste Muster Wirklichkeiten herstellen. Sie vermitteln zwischen der aktuellen Situation, den Bedürfnissen, die auf Zukunft ausgerichtet sind und den angesammelten Erfahrungen. Das folgende ist eine lockere Sammlung von Metaphern, wie sie im Kontext der Praxis und im Alltag oft auftauchen. Sie können von Dir gesagt oder gedacht sein oder von den KundenInnen.

Ich gebe zu den Metaphern kleine Hinweise, welche teilweise unbewussten psychischen Wirkungen sie transportieren können und hier und da biete ich alternative Formulierungen an. Es geht dabei nicht um richtiges oder falsches Sprechen, sondern um bewusstes Wählen.

Wegmetaphern: Du möchtest jemanden ‚auf den Weg bringen‘, ‚Ziele erreichen‘; ‚über den Berg helfen‘, ‚durch das Tal führen‘, ‚auf den Boden der Tatsachen bringen‘, ‚auf den Punkt kommen‘;

Diese Bilder haben als Beziehungsaspekt die Frage der Rollenverteilung: Führen-Geführt werden; Begleiten in Freundschaft, wie Geschwister oder wie PartnerInnen? Nimmst Du die Rolle der/des Wegkundige/n (Scout), der/des FährtenleserInnen?

Eine andere Frage ist, welche Gründe für die Reise es gibt, zum Beispiel Flucht, Not, Gefahr oder eine Vision?

Die Metaphern fordern alle dazu auf, genauer zu erkunden, wohin der Weg gehen soll oder was sein wird, wenn man auf den Punkt gekommen ist usw..

Zustands-Metaphern: Du möchtest: ‚Blockaden lösen‘, ‚Verhärtetes aufweichen‘, etwas ‚in Fluss‘ bringen; ‚Gefangenes befreien‘, ‚In Einklang kommen‘; von Schmerzen befreien; Spannung abbauen; ins Licht bringen; Klarheit herstellen;

Diese Bilder erfassen und konstruieren das Erleben als Zustände. Im Gespräch neigen solche ‚Stände‘ dazu, Standpunkte oder zu einer Art Besitz zu werden: Ich habe Blockadefreiheit, keine Schmerzen, bin in Harmonie usw..

Wenn KundenInnen diese Metaphern erwähnen, sind es gute Einladungen zum Konkretisieren: Wie spürt sich die Blockade – und ihre Auflösung im Körper genau an? Welche Farben, welche Bilder, welche Düfte, welche Körperwahrnehmungen usw.. Dann entsteht Bewegung in den Zuständen. Eine weitere kreative Möglichkeit ist, die Bilder als Bilder eher spielerisch wörtlich zu nehmen: Aus was besteht die Blockade? Welche Gefangenen sind wo in was durch wen gefangen – usw..

Gewichtsmetaphern: Du möchtest zum Beispiel ‚entlasten‘, ‚unterstützen‘; ‚schwere Themen‘ angehen; KundenInnen wollen etwas nicht mehr ertragen; sich erleichtern, Last von den Schultern fallen; Druck wegnehmen lassen

Gewichtsmetaphern sind auch Beziehungsbilder: Es muss etwas geben, das trägt und etwas, was auflädt oder aufgeladen wird. Eine kreative Frage an KundenInnen ist oftmals, aus was das Gewicht besteht, was das Gewichtige ist, wodurch etwas gewichtig wird und ob diese Sichtweise veränderbar ist.

Auch ist es bei Gewichtsmetaphern naheliegend, einmal kon-

kret sinnlich zu fantasieren, was wäre, wenn ein Gewicht nicht mehr da wäre. Oder von Menschen zu erzählen, die diese Gewichte nicht spüren – wie machen die das, wie leben die?

Raum-, Behälter- und Gebietsmetaphern: Zum Beispiel: ‚sich öffnen oder dichtmachen und sich verschließen‘, ‚Ein-brüche‘ und ‚Aus-brüche‘; ‚Grenzen ziehen, bewachen, überschreiten‘; zu jemanden vordringen; ‚In‘ oder ‚Out‘ sein; eingeschlossen oder ausgeschlossen werden; Nähe suchen oder Distanz halten usw.

Diese Art von Bildern gehört zu den häufigsten Ausdrucksformen von Erleben in der Praxis. Das Kernthema ist Grenzveränderung. Behälter- und Grenzmetaphern sind in der Praxis sehr oft mit Ängsten und Konflikten verbunden. Es geht auch wirklich um Existenzfragen. Wenn sich zwei Zellen vereinigen, so sterben sie beide und bilden eine neue Zelle oder sogar neue Zellen, die sie ausstoßen. Ausgestoßen zu werden ist nur möglich, wenn sofort eine eigene stabile Grenze möglich ist, mitsamt einer geregelten Beziehung zum Außen.

Die wichtigste Frage ist allerdings selten die existentielle Frage nach dem Sterben und Geboren Werden, sondern nach der Regulierung von dem was hineinkommt und dem, was hinausgeht. Die wichtigsten Fragen des Alltags betreffen Grenzregulierungen. Wo sind die Türen, die Fenster, die Schlösser und wie lässt sich Nähe und Distanz regulieren? Wenn ich out bin, wo bin ich dann? Und bin ich ‚ganz‘ out oder mit einigen Teilen noch ‚in‘.

Der Wunsch nach eigener Grenze konkurriert immer mit dem Wunsch nach ‚Beziehung‘ und Grenzerweiterung und ebenso wechseln Ängste des Alleinseins mit solchen, durch andere aufgesogen, aufgelöst zu werden. Diese Konflikte können Formen aggressiver Projektionen annehmen.

Ich habe, unter anderem aus aktuellem politischem Anlass, einige Beispiele für Territorialthemen in der Alltagssprache zusammengestellt:

Die Herzen erobern

Ist wohl ein Wunsch nach Liebe in Gestalt einer Eroberungsfantasie. Erobern ist sicherer, als zu zeigen, dass ich mich nach Liebe sehne. Erobern ist aktiv und Aktivität schützt vor den Risiken der Demut.

*Zu jemandem **durchdringen** wollen; die Schutzmauern oder Blockaden der Emotionen auflösen wollen; Widerstand überwinden, um zum wahren Kern zu gelangen ...*

In all diesen aggressiven Formulierungen scheint eine Witterung für einen Schatz aktiv zu sein. Im Anderen wird etwas wertvolles, Liebe, Freiheit, Wahrheit geahnt. Eine alte Gewohnheit will diesen Schatz im anderen Land finden, anstatt in sich selbst. Die ewigen Abenteuer Geschichten erzählen von diesen Themen. Ohne Eroberung, ohne Brechen des Widerstandes, der den Schatz schützt, kein Fortschritt. Wir können heute auch anders. Statt den Drachen zu töten, können wir ihn reiten lernen; statt den Schatz im anderen Menschen haben zu wollen, können wir ihn auch in uns selber finden.

In der Praxis können alte Sprachbilder und gewaltfreie Haltung miteinander verwoben werden, wenn es gelingt, immer wieder in kleinen Schritten und mit ständiger Rückbesinnung miteinander zu tanzen. Das ist freilich ein noch ungewohnter Kommunikationsstil, wie er in gewaltfreier, gesundheitspraktischer Kommunikation und in vielen modernen Richtungen der Therapie ausgebildet wird.

Zum Beispiel: *Ich spüre oder ich ahne in Dir etwas Schönes, vielleicht Liebe oder etwas noch namenlose Gefühle ... – und ich meine zugleich etwas wie eine Mauer, wie etwas, das etwas schützen will, zu spüren. So erlebe ich Dich, ist das mit dem, was Du erlebst, ähnlich oder erlebst Du Dich anders? Wenn Du auch eine Mauer spürst, möchte ich gerne mit Dir zusammen ihre Bauart, ihre Geschichte und vielleicht auch die Möglichkeiten des Umbaus erforschen. Gerne erzähle ich Dir auch, was ich oder andere hinter den Mauern erlebt haben, hast Du Interesse?*

Von Fremdeinflüssen **reinigen**; Fremdbesetzungen austreiben; Das falsche Selbst entlarven; Entgiften; ‚Durchgreifen‘ und Schmarotzer vernichten; Überfluss beseitigen; Müll entsorgen; ein Übel mit der Wurzel austreiben

Diese Formulierungen sind nicht nur in Kriegspropaganda aktiv, sondern besonders im Bereich der Gesundheitswirtschaft und auch der spirituellen Bewegungen sehr beliebt. Das alte Weltbild der ‚Reinheit‘ oder ‚Ursprünglichkeit‘, die bedroht, beschmutzt, vergiftet oder vergewaltigt wird, kann als Reflex auf die kindliche Erfahrung mit den Übermächtigen verstanden werden oder als Projektion eigener Schatten in das, was Gift ist, was Gewalt ausübt.

Die Konflikte, die in diesen aggressiven Bildern enthalten sind, könnten auch direkt als Konflikte angesprochen werden: *Ich erlebe etwas als bedrohlich, ich brauche zunächst Sicherheit oder Distanz, um einen Weg zu finden, das, was mir jetzt als Gift erscheint, vielleicht zu integrieren oder es getrennt von mir existieren zu lassen.*

Die aggressiv ‚liebevolle‘ Absicht, den anderen zu seinem wahren Selbst zu führen ist im Wesentlichen wohl das eigene Bedürfnis nach dem eigenen Selbst, das nur über andere befriedigt werden kann. Wer auch nur annähernd mit sich in Frieden lebt, ist neugierig auf verschiedene Wahrheiten.

Die aggressive Dynamik von Narzissmus: Wenn Personen oder Wirtschaftsunternehmen oder Staaten sich ‚übernehmen‘, wenn sie ein Bild mit Wirklichkeit verwechseln, dann ist der Kampf nach Außen oder gegen Viren und andere Gefahren ein leider sehr gefährlicher Schutz vor der bitteren Erkenntnis eigener Wirklichkeit.

Die Metapher des Befehlens: *Nutze Deine Schöpferkraft; Sorge Dich nicht, sondern lebe! Spüre was gut für Dich ist; raus aus der Angst, rein in die Freiheit; finde Dein Krafttier; raus aus dem Stress – Gesundheit durch Entspannung; Erinnere Dich, wer Du wirklich bist; Geh Deinen eigenen Weg.*

Solche werbenden Sätze sind sicherlich gut gemeint. Sie enthalten schließlich positive Botschaften. Da ist Schöpferkraft, Zufriedenheit, Freiheiten, Erfolge und vieles mehr.

Zugleich enthalten diese Formeln die Bildkraft einer autoritären Beziehung. Befehle schaffen eine Distanz, indem Sie dem anderen unterstellen, das, worum es geht, selber nicht zu erkennen oder zu können. Die Alternativen zu Befehlen sind etwas kompliziert und klingen oft ungewöhnlich:

Eine Formel ist das Einladen:

Ich lade Dich ein, Deine Schöpferkraft mit mir zusammen zu entdecken

Ich lade Dich ein, Freiheiten zu entdecken und zu nutzen

Ich kann Dich begleiten, Deine Wege, Dein Art des freudvollen Lebens zu finden

Ich lade Dich ein, Entspannung und Gesundheit zu genießen

Eine andere Formel ist, eigene Erfahrungen zum Kennenlernen anzubieten:

Ich habe kennengelernt, auch mit Sorgen frei und zufrieden zu leben; ich habe einen Weg gefunden, den ich Dir zeigen kann ...

Ich bin überzeugt, dass es in uns eine Seelenwahrheit gibt, die uns immer stützend und stärkend begleitet ...; Gerne teile ich diese Erfahrungen mit Dir, sodass Du Deine innere Wahrheit findest ...

Möglichkeiten zu erzählen und eine Wahlmöglichkeit darzustellen ist eine Form, Befehlsbeziehungen zu umgehen.

Zum Beispiel:

„Lass einfach mal los“

Könnte es sein, dass in ihnen etwas festgehalten wird? Vielleicht ist das gut so. Wie wäre es, wenn Sie ausprobieren würden, eine Einladung zum Loslassen zu machen, was wird dann anders

Entspann dich

Ich nehme an, Sie können die Spannungen spüren und durch welchen Impuls entsteht am ehesten Entspannung? Durch Loslassen oder Wärme oder Atmen oder ...

Spüre in dein Herz hinein

Eine Richtung, in der Du aufmerksam spüren kannst, ist zum Beispiel das Herz. Du kannst die Aufmerksamkeit wie ein staunendes Kind auch zum Beispiel in die Luft oder Deinen Po lenken, wenn Du sie auf die Region des Herzens lenkst, so ist das vielleicht heute etwas besonderes, vielleicht herzliches ...

Spontane Sprachgewohnheiten zu erkennen, ihre positiven Möglichkeiten zu erkennen und sie konkret in der Praxis zu verändern ist Bestandteil des online Grundkurses zur humanistischen Gesprächsführung.

Das Arbeiten mit Bildern in der Imagination ist zentrales Thema der Weiterbildung in Dialogisch Aktiver Imagination.

