

Consuelo Casula

# **Gärtner, Prinzessinnen, Stachelschweine**

Metaphern und Geschichten  
für die persönliche  
und berufliche Entwicklung

Aus dem Italienischen von Susanne Schmidt

Mit einem Vorwort von Bernhard Trenkle

2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«, hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Uwe Göbel

Umschlagmotiv: Bad Ragaz CH 2014

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2017

ISBN 978-3-8497-0177-2 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8072-2 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8060-9 (PDF)

© der deutschen Ausgabe 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Giardinieri, Principesse, Porcospini«

im Verlag Franco Angeli s.r.l., Mailand, Italien

© Consuelo C. Casula, 2016

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort von Bernhard Trenkle</b> .....	<b>10</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>12</b>
Wie das Buch aufgebaut ist .....	13
Hinweise für den Leser .....	15
<b>1 Der Zauber: Metaphern und Geschichten in Therapie und Ausbildung</b> .....	<b>19</b>
1.1 Die Metapher in der Therapie .....	21
1.2 Die Metapher in der Erwachsenenbildung .....	24
1.3 Die Ebenen einer Metapher .....	26
1.4 Die Funktionen von Metaphern und Geschichten .....	29
1.4.1 Verdichtung .....	29
1.4.2 Sprachliche Vereinfachung .....	31
1.4.3 Konzeptionelle Vereinfachung .....	33
1.4.4 Assoziationen .....	35
1.4.5 Ausschmückung .....	36
<b>2 Die Ziele: Wozu man Metaphern und Geschichten erzählt</b> .....	<b>38</b>
2.1 Die Flexibilität erhöhen .....	40
2.1.1 Widerstände umgehen .....	41
2.1.2 Konzepte erklären .....	43
2.1.3 Steigerung der Motivation .....	46
2.1.4 Ereignisse ins richtige Verhältnis setzen .....	47
2.1.5 Eine Krise provozieren .....	48
2.1.6 Ängste abbauen .....	51
2.1.7 Beziehungen verändern .....	53
2.1.8 Den Kopf freibekommen .....	54
2.2 Werte vermitteln .....	56
2.2.1 Freiheit verpflichtet .....	60
2.2.2 Das Einhalten der Normen .....	62
2.2.3 Wissen vermitteln .....	66
2.2.4 Der »Circulus virtuosus« der Großzügigkeit .....	67
2.2.5 Die Höflichkeit des Respekts .....	69
2.2.6 Die Vorteile der Zusammenarbeit .....	71

2.2.7	Die Freude des Glücks . . . . .	72
2.2.8	Die Ethik als Liebe zu sich selbst . . . . .	74
<b>3</b>	<b>Die Zauberformel: Wie man eine Metapher entwickelt. . . . .</b>	<b>78</b>
3.1	Informationen sammeln . . . . .	79
3.1.1	Informationen über den Klienten sammeln . . . . .	80
3.1.2	Informationen über das Problem sammeln . . . . .	82
3.2	Informationen in Metaphern verwandeln . . . . .	86
3.2.1	Die Analogie . . . . .	90
3.2.2	Die Figuren . . . . .	92
3.2.3	Isomorphismus (Strukturgleichheit) . . . . .	97
3.2.4	Der Kontext . . . . .	99
3.2.5	Erfahrungen als Bezugsrahmen . . . . .	101
3.2.6	Umstrukturierungen . . . . .	103
3.2.7	Alternative Überzeugungen . . . . .	106
3.2.8	Lösungen . . . . .	108
<b>4</b>	<b>Wörter und Sätze: Die Sprache der Metapher . . . . .</b>	<b>112</b>
4.1	Semantische Grundelemente: Die Wahl der Wörter . . . . .	113
4.1.1	Spezifisch sensorische Begriffe . . . . .	114
4.1.2	Modalverben . . . . .	115
4.1.3	Substantivierungen . . . . .	116
4.1.4	Unspezifische Verben und Adjektive . . . . .	117
4.1.5	Fehlen des Bezugsrahmens . . . . .	118
4.2	Der Satzbau . . . . .	119
4.2.1	Lineares Ursache-Wirkungs-Prinzip oder Bedeutungsäquivalent . . . . .	120
4.2.2	Oxymora . . . . .	121
4.2.3	Truismen . . . . .	122
4.2.4	Konversationspostulate . . . . .	123
4.2.5	Non sequitur . . . . .	124
4.2.6	Suggestionen . . . . .	124
4.2.7	Ichverstärkung und Umdefinition . . . . .	127
4.3	Wie man Metaphern und Geschichten erzählt . . . . .	128
4.4	Drei Fälle . . . . .	130
4.4.1	Ein Fall von Alopezie . . . . .	130
4.4.2	Der Student, der an der Börse spekuliert . . . . .	132
4.4.3	Die aufdringlichen Schwiegereltern . . . . .	133

<b>5 Die Transformation der Gedanken:</b>	
<b>Metaphern und Geschichten zum Überwinden</b>	
<b>limitierender Überzeugungen. . . . .</b>	<b>137</b>
5.1 Was sind Überzeugungen? . . . . .	139
5.2 Entwicklungsfördernde und limitierende	
Überzeugungen. . . . .	141
5.2.1 Limitierende Überzeugungen, die auf die eigene	
Person bezogen sind . . . . .	145
5.2.2 Limitierende Überzeugungen, die auf andere	
bezogen sind. . . . .	146
5.2.3 Limitierende Überzeugungen, die sich auf den	
Kontext beziehen . . . . .	148
5.3 Logische Fehler in den limitierenden Überzeugungen . . .	150
5.3.1 Verallgemeinerung. . . . .	150
5.3.2 Dichotomische Überlegungen . . . . .	151
5.3.3 Perfektionismus . . . . .	153
5.3.4 Personalisierung. . . . .	154
5.3.5 Tunnelblick. . . . .	156
5.3.6 Vergangenheitsbezogener Determinismus . . . . .	158
5.3.7 Katastrophendenken . . . . .	160
5.4 Elemente, die man in die Geschichten einfügt,	
um limitierende Überzeugungen zu verändern . . . . .	161
5.4.1 Selbstwahrnehmung . . . . .	164
5.4.2 Zweifel . . . . .	166
5.4.3 Modifizierung der Geschichte. . . . .	167
5.4.4 Kognitive Umstrukturierung. . . . .	168
5.4.5 Emotionale Umstrukturierung . . . . .	170
5.4.6 Definition der Ziele . . . . .	171
<b>6 Umwandlung der Emotionen: Metaphern und Geschichten</b>	
<b>zum Abbau limitierender Emotionen . . . . .</b>	<b>177</b>
6.1 Der Zweck der Emotionen . . . . .	180
6.1.1 Den Stimulus einschätzen. . . . .	185
6.1.2 Die Antwort formulieren. . . . .	186
6.2 Entwicklungsfördernde oder limitierende Emotionen . . .	188
6.3 Komponenten limitierender Emotionen . . . . .	193
6.3.1 Physiologische Komponenten. . . . .	194
6.3.2 Kognitive Komponenten . . . . .	195
6.3.3 Verhaltensbezogene Komponenten . . . . .	197

6.4	Elemente, die man in eine Geschichte einfügt, um limitierende Emotionen zu verändern	199
6.4.1	Selbstwahrnehmung	201
6.4.2	Einschätzen von Reaktionen	203
6.4.3	Flexibilität	206
6.4.4	Auswahl geeigneter Emotionen	208
6.4.5	Zeitlicher Bezug	209
6.4.6	Steuerbare Automatismen	211
6.4.7	Ausdruck	213
<b>7</b>	<b>... und sie lebten glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage: Metaphern und Geschichten zur Verbesserung von Paarbeziehungen</b>	<b>216</b>
7.1	Was ist ein Paar?	218
7.2	Was lässt eine Beziehung funktionieren?	221
7.2.1	Sich selbst lieben, um jemand anderen zu lieben	224
7.2.2	Autonomie	225
7.2.3	Wechselseitige Abhängigkeit	227
7.2.4	Austausch und Gleichberechtigung	228
7.2.5	Grenzen ziehen	229
7.2.6	Die Absicht, eine langfristige Beziehung aufzubauen	230
7.3	Wie entsteht eine Beziehungskrise?	232
7.3.1	Ausbruch von Konflikten	234
7.3.2	Beharren auf den eigenen Positionen	235
7.3.3	Untreue, Vertrauensverlust, Enttäuschung	237
7.3.4	Interferenzen aus den Ursprungsfamilien	238
7.3.5	Das Ende einer Liebe	240
7.4	Bestandteile von Metaphern und Geschichten für Paare in der Krise	242
7.4.1	Wiederaufnahme der Kommunikation	244
7.4.2	Geben und Vergeben	246
7.4.3	Wohlwollen	248
7.4.4	Der Wille, die Krise zu überwinden	250
7.4.5	Eine neue Allianz	252

<b>8 ... und sie wurden kompetenter: Metaphern und Geschichten zur Verbesserung der eigenen Professionalität . . . . .</b>	<b>254</b>
8.1 Metaphern und Geschichten im Hinblick auf Kompetenzen . . . . .	259
8.2 Metaphern und Geschichten für das Lernen . . . . .	264
8.3 Metaphern und Geschichten zur Motivation . . . . .	268
8.4 Metaphern und Geschichten zur zwischenmenschlichen Kommunikation . . . . .	274
8.5 Metaphern und Geschichten zum Zeitmanagement . . . . .	279
8.6 Metaphern und Geschichten zur Führungsqualität . . . . .	283
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>290</b>
<b>Verzeichnis der Geschichten . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>294</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>304</b>

### 3 Die Zauberformel: Wie man eine Metapher entwickelt

In diesem Kapitel soll Ihnen eine Methode dargeboten werden, wie man in drei Schritten Metaphern bzw. metaphorische Geschichten baut: zuerst die Fall- und Problembeschreibung, die der Betreffende mitbringt, dann die Wahl des Inhalts der Geschichte und den Aufbau der Erzählsequenzen. Wer in der Therapie oder Ausbildung Metaphern benutzt, kann auf die zurückgreifen, die in diesem Buch präsentiert werden, und sie an den speziellen Fall anpassen oder lernen, selbst welche zu bauen. Wer gerne selbst Metaphern kreiert, tut das nicht nur zum eigenen Vergnügen, sondern, um die Botschaft, die er vermitteln will, zu personalisieren, und um die Seele des Zuhörers bzw. der ZuhörerIn, der sie gewidmet ist, so gut wie möglich zu erreichen.

Wer es liebt, Metaphern zu erzählen, weiß, dass er seine Botschaften auf viele verschiedene Arten senden kann: durch moralische Appelle, Verhaltensanweisungen, Ratschläge zur Vorgehensweise, operative Hinweise, theoretische Lektionen oder durch die Beschreibung der Probleme, die das System stören können. Er wählt jedoch die Metapher als Instrument der indirekten Kommunikation, und zwar wegen ihrer Kraft, eine Botschaft nicht so sehr an den bewussten, rationalen, kritischen Persönlichkeitsanteil zu richten, sondern vielmehr an den kreativen, evokativen, intuitiven; an das Lager der Ressourcen; an den Teil, der außerhalb des Bewusstseins steht, aber dennoch eine wichtige Rolle spielt, um Veränderungen zu fördern. Wer die Metapher – das bevorzugte Instrument der indirekten Kommunikation – nutzt, vertraut darauf, dass das Unbewusste des Zuhörers in der Lage ist, implizite Botschaften der Metapher zu konkretisieren.

Ich stelle Ihnen jetzt die Methode zum Konstruieren einer metaphorischen Geschichte vor – eine Methode, die sich in drei Teile gliedern lässt. Der erste Teil besteht darin, die Informationen über den Betroffenen und sein Problem zu sammeln. Der zweite besteht in der Übertragung der gesammelten Informationen, insbesondere im Herausarbeiten einer wirkungsvollen Analogie zum Fall des Betroffenen, angereichert um die nötigen Isomorphismen zwischen dem Fall und der zu entwickelnden Geschichte. Die Analogie und die



Isomorphismen beeinflussen die Wahl des Kontextes, in den die Geschichte eingebettet werden soll. Sie erlauben, die Bedeutungen neu zu strukturieren und vertraute Erfahrungen einzufügen, die dann zur beabsichtigten Lösung führen. Der dritte Teil besteht in der sorgfältigen Auswahl der Worte und Sätze, mit denen sich eine evokative und suggestionsreiche Geschichte konstruieren lässt. Die sprachlichen Aspekte bei der Ausformulierung von Metaphern werden im 4. Kapitel beschrieben.

### 3.1 Informationen sammeln

Eine wirkungsvolle Metapher zeichnet sich durch die Nähe zwischen dem Problem des Betroffenen und der Geschichte aus, die geeignete Umdeutungen oder Lösungen anbietet. Deswegen ist es sehr wichtig, Informationen zu sammeln, die helfen, das zugrunde liegende Weltbild und die kognitiven Muster der betreffenden Person zu erkennen und die erfahrungsbedingten Haltungen, seine perzeptive, affektive, kognitive und verhaltensbezogene Landkarte zu erfassen. Dazu kommen einige besondere Elemente, die dazu dienen, diese Landkarte zu charakterisieren.

Die allgemeinen Elemente sind diejenigen, die die Struktur des Problems – oder genauer: ihre Darstellung seitens des Betroffenen – darstellen und die Schwierigkeiten und Hindernisse, aus denen es besteht. Diese Schwierigkeiten und Hindernisse können zur inneren oder zur äußeren, objektiven Welt des Betroffenen gehören.

**Um eine Metapher zu konstruieren, müssen Informationen gesammelt werden zu:**

- der Hauptperson,
- dem Problem, das der Betroffene darstellt,
- der Dynamik der Situation und zu den Ereignissen, die das Problem charakterisieren,
- den an dem Problem beteiligten Personen und ihren Beziehungen,
- den bisher unternommenen Lösungsversuchen: zu den Hemmnissen, Hindernissen, Blockaden und Schwierigkeiten,
- den nötigen Veränderungen (gut strukturiert? nachhaltig wirksam? nachvollziehbar?) und
- den Lösungen, die plausibel und möglich sind.

### **3.1.1 Informationen über den Klienten sammeln**

Die dem Zuhörer gewidmete Metapher beginnt mit einer sorgfältigen Sammlung der Informationen. Vor allem muss die Dynamik des Problems verstanden werden, wie und wann es entstanden ist, wo sein Ursprung liegt, wie es sich aufrechterhalten und weiterentwickelt hat. Darüber hinaus ist es wichtig zu verstehen, welche Personen beteiligt sind, welche Beziehungen diese Personen zu dem Betroffenen haben, wie sie das Entstehen beeinflusst haben oder das Fortschreiten des Problems bewirken, wie sie es verstärken oder abschwächen können.

Es ist auch wichtig zu wissen, welche Versuche der Betroffene unternommen hat, um das Problem einzudämmen oder sich von ihm zu befreien, und welche Haltung er in Bezug auf die Lösbarkeit des Problems einnimmt. Meint er, dass nichts mehr zu machen sei, ist er misstrauisch oder verzweifelt, enttäuscht oder frustriert? Fühlt er sich ohnmächtig oder ist er bereit, alles zu tun, um das Problem zu lösen? Nützliche Fragen berücksichtigen auch, welche Ressourcen er braucht, um das Problem zu bewältigen, was passieren würde, wenn er es lösen könnte, und was für Veränderungen sich aus der Lösung des Problems ergeben würden.

Diese Informationen sammelt man in der Regel in einem ganz normalen diagnostischen Erstgespräch, um zu verstehen, worunter der Betreffende leidet, wie seine Sicht auf das Problem ist und wie er sich eine Lösung vorstellt. Sie zielen darauf ab, die therapeutische Intervention vorzubereiten – nicht in Form einer Interpretation oder einer Verschreibung, sondern in Gestalt einer Metapher. Auf diese Weise lässt man der Person die Freiheit, in sich selbst unter den vielen Antworten, die die Metapher indirekt anbietet, diejenige zu finden, die er sucht.

Der Betreffende kann Probleme präsentieren, die mit seiner biologischen, sozialen, beruflichen, spirituellen oder geheimen Identität verbunden sind, die sich aus seiner persönlichen Geschichte ergeben oder sich aus erlittenen Traumata und Geschehnissen ableiten. Die Probleme können auch kognitiver Art sein, sie können durch ein System von limitierenden, krankmachenden Überzeugungen und Glaubensvorstellungen verursacht sein, durch eine begrenzte und begrenzende Denkweise. Oder sie können die Gefühlswelt betreffen – die Emotionen, die dem Betreffenden eigen sind oder die ihn gelegentlich aus heiterem Himmel überfallen.

Sie können sich auf die Verhaltensweisen beziehen, auf einen Mangel an Flexibilität, auf die Starrheit des Betreffenden, auf die Normen und Verbote, die ihn in einen Käfig einschließen und ihm verbieten, Kontakt mit der Außenwelt zu halten.

### Die Volkszählung

Es war einmal ein König. Er ruft die besten Forscher zusammen, weil er eine Einschätzung der menschlichen Ressourcen in seinem Land vornehmen will. Die Berater verbringen viele Stunden damit, eine Einigung zu erzielen, welches die wichtigsten Themenbereiche seien, die man ermitteln müsse. Als sie sich geeinigt haben, bringen sie dem König den Entwurf eines Fragebogens, der an alle Einwohner des Reichs verteilt werden soll.

Der Fragebogen hat fünf Teile. Der erste erforscht Daten zur Bevölkerungsstatistik: Die Bevölkerung wird nach Geschlecht, Alter und körperlichen Eigenschaften eingeteilt. Denn es ist wichtig zu wissen, ob man es mit Frauen oder Männern, mit Kindern oder Erwachsenen zu tun hat, mit kleinen oder großen Menschen, mit Menschen von gesunder Konstitution oder mit einem Handicap. Nach diesen Fakten richtet sich der König bei seinen Entscheidungen, ob er Kindergärten schaffen soll oder Hospize, Grundschulen oder Universitäten.

Der zweite Teil des Fragebogens erforscht die familiären und sozialen Netzwerke. Jeder ist Teil einer Familie, einer Gruppe von Verwandten oder Freunden, Bekannten oder Mitglied in einem Verein. Es ist wichtig zu wissen, ob ein Individuum allein und isoliert lebt oder ob es von der Zuneigung und der Unterstützung von Verwandten und Freunden umgeben ist. So kann der König besser entscheiden, ob er Mini-Apartments oder große Wohnanlagen, soziale Einrichtungen oder Privatclubs bauen lässt.

Der dritte Teil erforscht die Berufswelt – die unterschiedlichen Tätigkeiten, denen jeder Bürger nachgeht. Es ist wichtig zu wissen, welche Berufskategorien im Königreich vertreten sind, ob die Menschen die Studienreife erlangt, ob sie ein Universitätsstudium abgeschlossen haben, ob sie spezialisiert sind, welches die im Land am häufigsten vorkommenden Berufe sind, ob es mehr Bauern oder Maurer, mehr Ärzte oder Schamanen, mehr Astronomen oder mehr Astrologen gibt. So kann der König entscheiden, ob er Schulen für Ingenieure oder Sozialarbeiter, für Apotheker oder Drogisten fördern soll.

Der vierte Teil des Fragebogens dient dazu, etwas über die religiösen Gruppierungen im Land herauszufinden. Es ist wichtig zu wissen, ob die Einwohner des Königreichs an einen einzigen Gott glauben oder an viele verschiedene Götter. Es ist wichtig, den Grad der Spiritualität und die Werte der Einwohner zu kennen, damit der König weiß, ob er Kathedralen, Moscheen, Kibbuzim, Tempel, Ashrams oder Klöster bauen soll.

»Und der fünfte Teil?«, fragt der König. Der fünfte Teil ist derjenige, der den Einwohnern helfen könnte, ihre Geheimnisse zu entdecken – Geheimnisse, die sich aus versteckten Wünschen, in Schubladen abgelegten Träumen und Projekten, die noch nicht realisiert sind, zusammensetzen. Der fünfte Teil des Fragebogens soll helfen, Teile von sich selbst besser kennenzulernen, die zu lange vor sich und vor anderen versteckt worden sind. So kann der König seinem Volk helfen, seine Träume zu realisieren.

### **3.1.2 Informationen über das Problem sammeln**

Es gibt verschiedene Elemente, die zu einem dargestellten Fall gesammelt werden müssen. Sie sind nicht immer und nicht alle gleichermaßen relevant, aber dennoch verdienen sie es, zumindest erforscht zu werden.

Zu dem Problem muss man zuallererst wissen, wie viele und wer die signifikanten, an dem Fall beteiligten Personen sind: Wer sind sie, was haben sie für eine Beziehung zu dem Betroffenen, welchen Verwandtschaftsgrad, welchen Einfluss üben sie aus? Der Betroffene lebt wie jeder Mensch in einem Netz von Beziehungen, über das er sich definiert und das ihn unterstützt. Von diesem Netz muss man erfahren, auf welche Art und Weise es gewoben ist, wie die Konsistenz ist und wo die wichtigsten Knoten sitzen: Wer sind die einflussreichsten Personen, wer die wichtigsten, wer von ihnen hat die Funktion einer liebevollen Unterstützung, wer die eines bremsenden Hindernisses, wer die eines wohlwollenden Gering-schätzens?

Das Beziehungsnetz zu verstehen, das einen beschützt oder einengt, das ermutigt oder Zweifel sät, das antreibt oder bremst, hilft zu verstehen, wieso der Betroffene Schwierigkeiten hat, sich zu bewegen, wieso er Gefahr läuft, in vorhersehbare Fallen zu tappen, oder warum er den Wunsch hegt, auf einem fliegenden Teppich zu entkommen.

Es ist nützlich zu wissen, welche Ereignisse das Problem verursacht, erhalten und verschlimmert haben, wie und wann es entstanden ist, ob es schon Jahre besteht – trotz mannigfacher erfolgloser Lösungsversuche; ob es ein kürzlich aufgetretenes, völlig unerwartetes Problem ist; ob es etwas ist, dem gegenüber sich der Betroffene verantwortlich oder schuldig fühlt oder sich als unschuldiges Opfer sehen kann; ob es eine Laune des Schicksals ist oder das Ergebnis von Ignoranz und hartnäckiger Blindheit desjenigen, der nicht sehen will, was er doch vor der Nase hat. Dies sind alles Facetten und Nuancen, die bei dem Bau einer Metapher wichtig sein können.

### **Der Gelehrte und der Zirkus**

Es war einmal ein Gelehrter, der ein komplexes Problem lösen muss, das seine volle Aufmerksamkeit erfordert. Leider geht das Fenster seines Studierzimmers zu einem Hof hinaus, in dem eine Gruppe von Kindern mit viel Getöse Ball spielt. Ihr Geschrei beim Spielen stört ihn. Er beschließt, etwas zu tun, um die Kinder von seinem Hof fernzuhalten, damit er ungestört weiterarbeiten kann. Er öffnet das Fenster und sagt mit einer Stimme voll augenscheinlicher Freude: »Kinder, warum seid ihr hier und nicht am Seeufer, wo gerade ein Zirkus angekommen ist?« Die Kinder nehmen diese Nachricht begeistert auf, verlassen sofort den Hof und rennen voller Vorfreude hinunter zum See.

Endlich kann sich der Gelehrte auf sein schwieriges Problem konzentrieren. Als er eine durch und durch zufriedenstellende Lösung gefunden hat, bemerkt er die ungewöhnliche Ruhe, die im Hinterhof herrscht. Er fragt den Hausmeister, warum die Kinder nicht wie gewöhnlich im Hof Ball spielen. Und der Hausmeister sagt, dass sie zum Seeufer gelaufen sind, um den Zirkus zu sehen, der gerade angekommen ist. »Wie schön«, sagt der Gelehrte«, da gehe ich auch hin, ich brauche dringend mal ein wenig Zerstreuung.«

Es ist nützlich, die komplexe Dynamik der Situation zu erfassen, um wertvolle Hinweise zu erhalten, die dann beim Bau der Metapher benutzt werden. Unter Dynamik verstehen wir die Entwicklung der Ereignisse, die Notwendigkeit oder die Zufälligkeit, Einfachheit oder Komplexität, Banalität oder Originalität. Handelt es sich um etwas Zufälliges und Überraschendes oder um die Kraft des Wunsches, die Hartnäckigkeit des Willens, das Lähmende der Furcht oder die

Zerbrechlichkeit der Illusion? All dies muss auf irgendeine Art mit den Veränderungen kombiniert und verbunden werden, die sich der Klient erhofft und die wir als Therapeuten für gesund, nachhaltig wirksam und entwicklungsfördernd halten.

Der Urheber einer Metapher kann nur die essenziellen Informationen zur Natur des Problems sammeln, aber er ist sehr präzise beim Definieren oder Aushandeln des zu erreichenden Ziels, beim Vorschlagen einer Lösung für den Fall. Manchmal kann der Klient eine Richtung einschlagen, die der Therapeut nicht befürwortet, ein anderes Mal weiß der Betroffene nicht, was er will, ist unsicher, ambivalent und undurchsichtig – dann kann man ihm helfen, seine Aufmerksamkeit ganz präzise in eine bestimmte Richtung zu lenken.

Der Urheber einer Metapher nutzt darüber hinaus seine diagnostischen Fähigkeiten und seine Voraussicht, um einzuschätzen, was von dem, was der Betroffene erreichen möchte, realisierbar ist. Er baut die Metaphern nicht, um überhöhte Ambitionen oder unrealistische Illusionen zu bestärken, sondern um besser definieren zu können, was ein realistisches Ziel ist, sodass Mittel und Wege gefunden werden, es zu verfolgen.

Er bildet sich ein Urteil darüber, was realistisch, angemessen, zweckmäßig und sogar moralisch ist. Sein Berufsethos beeinflusst auch seine Konstruktion von metaphorischen Welten, in denen es möglich ist, Traum und Fantasie ineinanderfließen zu lassen, aber in denen immer die ethischen Grundsätze gewahrt bleiben müssen – die universalen Prinzipien, mit denen sich der Urheber einer Metapher identifiziert und die seiner Kreativität Grenzen setzen.

Um mehr Informationen darüber zu bekommen, was der Klient zu erreichen oder zu verändern beabsichtigt, erkundet der Therapeut, was der Betreffende bis dahin unternommen hat, was er schon versucht hat: War er passiv und unbeweglich, hat er schon mal eine Lösung ausprobiert – wenn auch nicht ausreichend lange –, hat er völlig falsche Wege und Ansätze gewählt oder sich dem Problem falsch genähert, sind die äußeren Schwierigkeiten tatsächlich so schwerwiegend, dass eine zusätzliche Hilfe nötig ist?

### Der Bauer und der Brunnen

Es war einmal ein Bauer, der Wasser brauchte, um seine Felder zu bewässern. Er beschließt also, so lange zu graben, bis er welches findet. Am ersten Tag gräbt er ungefähr fünf Meter, aber er findet kein Wasser. Am nächsten Tag gräbt er, enttäuscht von der vergeblichen Mühe des vorhergehenden Tages, an einer anderen Stelle seines Gartens, diesmal ungefähr zehn Meter. Aber auch hier kommt kein Wasser. Am dritten Tag – noch enttäuschter von den Ergebnissen der vorangegangenen Tage – gräbt er an einer dritten Stelle fünfzehn Meter tief, und auch dieses Mal findet er kein Wasser. Am nächsten Tag, als er wieder an einer anderen Stelle graben will, macht ein Freund ihn darauf aufmerksam, dass die Wahrscheinlichkeit, auf Wasser zu stoßen, höher ist, wenn er das schon gegrabene Loch vertieft, statt dass er jedes Mal ein neues Loch an einer anderen Stelle gräbt.

Es ist wichtig, sich über die Beschaffenheit der Hindernisse klar zu werden, die den Betreffenden bis dahin vom Erreichen des Ziels abgehalten haben. Hilfreich ist es, zunächst zu unterscheiden, ob die Hindernisse objektiver oder subjektiver Natur sind, ob sie zu einer äußeren Welt gehören oder zu dem, was sich für die entsprechende Person als schwierig erfassbar darstellt. Diese Unterscheidung dient dazu, die Lösungsvorschläge in metaphorischen Begriffen zu formulieren.

Wenn die Hindernisse und Blockaden von außen kommen, muss die Intervention sich auch externer Ressourcen, Mittel, Instrumente und Hilfestellungen bedienen. Wenn sie dagegen von innen herrühren und zu der Welt der Überzeugungen, Emotionen oder Verhaltensweisen des Betroffenen gehören, muss eine kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Umstrukturierung stattfinden, die zu einer veränderten Einsicht führt.

Dies sind zwei verschiedene Arten, das Problem zu lösen, zwei Ansätze, die konzeptionell auseinander-, aber operativ zusammengehalten werden müssen: Wenn der Betreffende Auto fahren will, muss ich verstehen, ob er bis jetzt nie gefahren ist, weil er nicht wollte oder nicht konnte, oder weil es ihm an Selbstwertgefühl mangelte, oder weil er keine offizielle Befugnis hatte. Hat die Person den Führerschein oder muss sie ihn noch machen?

Eine andere interessante Anregung geben die Kommunikationsmodelle der betreffenden Person, ihre bevorzugten Sprachschema-

ta. Diese zuletzt genannten Informationen dienen der syntaktischen Konstruktion der Metapher, der anzuwendenden sprachlichen Form.

Wenn die allgemeinen und besonderen Charakteristiken des Problems herausgefunden sind, bringt der Therapeut eine oder mehrere für das Problem geeignete Lösungen ein. Aber er führt sie dem Betroffenen nicht klar und logisch vor Augen, etwa in Form eines Ratschlags, einer Verschreibung, eines, »jetzt sage ich dir mal, was du tun musst«. Er arbeitet sie mithilfe seiner therapeutischen Mittel aus, die je nachdem, welcher Schule sie angehören, unterschiedlich sind, und findet die Komponenten heraus, die er für den Bau der Metapher braucht.

Jeder Therapeut bezieht sich auf einen Kodex, der Erklärungen für intrapsychische und interpersonale Phänomene und Lösungen für menschliches Leiden anbietet. Jeder Therapeut bringt sein Wissen ein und nimmt daraus die Anregungen, um seine Metaphern zu kreieren.

Die Metapher ist de facto mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Ansätzen (psychodynamischer, kognitiv-verhaltenstherapeutisch, systemisch-familientherapeutisch oder humanistisch-existenziell) kompatibel. Abgesehen von den verschiedenen Schulen, denen die Therapeuten angehören oder auf die sie sich beziehen, ist es für den Bau einer Metapher in jedem Falle opportun, einigen strukturellen und formalen Hinweisen zu folgen.

**Die Lösung des Problems bzw. Falles muss Folgendes beinhalten:**

- das gewünschte und erhoffte Resultat
- die Strategie, um dieses Resultat zu erreichen
- eine Bewertung und Neubewertung der fehlgeschlagenen Versuche
- die Umstrukturierung des ursprünglichen Problems
- die erzielten Erfolge
- die durch den Erfolg hervorgerufenen Gefühle
- die Konsequenzen des Erfolgs

### **3.2 Informationen in Metaphern verwandeln**

Eine wirkungsvolle Metapher zu bauen bedeutet, ein Auge für die Ähnlichkeiten zu haben, Gleichheiten und Gegensätze sowie Parallelen zu erfassen. Das Denken in Analogien ist die Basis der Metapher,



weil es erlaubt, so von dem Fall zu reden, als rede man von etwas anderem. Gleichzeitig liefert es glaubhafte Modelle und Hypothesen und keine absoluten Standpunkte.

Die auf einen bestimmten Menschen zugeschnittene Metapher geht also von einer deutlichen Analogie zwischen dem vom Betroffenen dargestellten Problem und dem Thema der Geschichte aus. Diese Analogie muss dann durch Isomorphismen ausgeweitet werden, in denen eine parallele Struktur zwischen den wichtigen Beziehungen der Protagonisten des Falls und denen der Geschichte konstruiert wird. Alles dies muss in einen geeigneten Kontext gebracht werden. Der Begriff Analogie wird in seiner etymologischen Bedeutung gebraucht im Sinne von Entsprechung, der Bestätigung einer Nähe oder Ähnlichkeit von Beziehungen, in denen einige wahrnehmungs- und ausdrucksbezogene Qualitäten hervorgehoben, andere vernachlässigt werden.

### Der Prinz, der König werden muss

Es war einmal ein Prinz, der sich der Aufgabe nicht gewachsen fühlt, König zu werden. Er weiß, dass das sein Schicksal ist und dass er nichts dagegen tun kann, aber er möchte es so lange wie möglich hinauszögern. Er bittet den König, eine Reise um die Welt machen zu dürfen, um etwas zu lernen und reifer zurückzukehren – bereit für sein neues Amt. Der König gibt ihm die Erlaubnis, und der Prinz macht sich auf den Weg.

Er kommt in der ersten Stadt an: der Stadt des **Wer**. Er ist ein bisschen verlegen, als die Leute ihn fragen, wer er ist. Er antwortet: »Ich bin ein Prinz.« Aber mit dieser Antwort können die Einwohner dieser Stadt gar nichts anfangen. Sie sehen wohl, dass er männlich ist, aber das reicht ihnen nicht. Sie beginnen eine sorgfältige Befragung über sein Alter, sein Gewicht und seine Größe. Dann wollen sie wissen, ob er auf dem Land oder in der Stadt geboren ist, ob er gesund ist oder irgendwelche Krankheiten hat. Viele minutiöse Fragen, um etwas über seine persönliche, soziale, berufliche, spirituelle und geheime Identität herauszufinden.

Am Anfang ist er irritiert, aber mit der Zeit spürt er ein wohlthuendes wachsendes Vertrauen, als er den Sinn dieser Fragen versteht. Er begreift, dass sie nicht dazu dienen zu urteilen, sondern herauszufinden, welche Tätigkeiten jemand übernehmen kann. Ein sieben Jahre altes Kind von zarter Statur kann keine schweren Gewichte bewegen;

eine schwangere Frau kann nicht an einem Wettlauf teilnehmen; ein alter Mensch, der immer in der Stadt gelebt hat, kann den Bauern nicht die Kunst des Apfelanbaus beibringen. Das Sammeln von vielen Informationen über die verschiedenen Aspekte der Identität eines Menschen dient dazu, ihm den richtigen Platz zuzuweisen.

Der Prinz findet diese Überlegungen nützlich. Sie sind einfach, aber profund. Er denkt, dass sie ihm nützlich sein können, sobald er König sein wird. Jede Person hat ihre Charakteristiken, durch die sie einzigartig ist, und diese Einzigartigkeit ist wertvoll und muss respektiert werden. Das Vertrauen, das eine Person verdient, reicht noch nicht aus: Die Möglichkeiten, Fähigkeiten, Bestrebungen, Motivationen und Wünsche müssen unvoreingenommen anerkannt werden.

Als der Prinz den Besuch dieser Stadt beendet hat, setzt er seinen Weg fort, um andere Städte zu besuchen. Er geht, bis er an ein Schild kommt, auf dem steht: Die Stadt des **Hier**. Was für ein seltsamer Hinweis, denkt der Prinz. »Wo ist denn ›Hier‹?«, fragt er sich. Er schaut auf seine Karte und sieht, dass dort alle angrenzenden Städte und die Entfernungen eingezeichnet sind – und zwar ausgehend von dem Punkt auf der Karte mit dem Standorthinweis »Sie sind hier!«.

Der Prinz beschließt, diese Stadt zu erkunden. Als er mit den Einwohnern spricht, bemerkt er, dass sie sehr auf die speziellen Eigenschaften des Ortes fokussiert sind, an dem er sich mit ihnen unterhält. Wenn sie in einem Café sind, führen sie Kaffeehausgespräche, wenn sie im Foyer eines Kinos sind, reden sie über Filme, im Restaurant über Essen, im Gerichtssaal über Gerechtigkeit, zu Hause über den Haushalt. Jeder Ort dient den Bürgern dieser Stadt dazu, ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf bestimmte Themen zu konzentrieren und andere auszuklammern. Und das gefällt dem Prinzen: Es erscheint ihm beruhigend, und er beschließt, sich daran zu erinnern, wenn er König wird. Jeder Ort trägt dazu bei, dem, was man mitteilt, eine Bedeutung zu geben.

Er beendet den Besuch dieser Stadt des Hier und setzt seine Reise fort, um die Stadt des **Jetzt** zu erreichen. Er erkennt sie an einem Schild, auf dem »Jetzt ist der richtige Moment« steht. Der junge Prinz versteht den Sinn des Satzes nicht so recht und betritt die Stadt mit großer Neugierde. Während er eine Weile mit den Einwohnern der Stadt zusammenwohnt und ihre Gewohnheiten kennenlernt, fällt ihm eine Eigenart auf, die er bei den Einwohnern seines eigenen Königreichs nie bemerkt hat.

Die Menschen sind auf die Gegenwart konzentriert, auf das, was sie gerade tun. Der Prinz ist fasziniert von dieser Aufmerksamkeit, die sich in kleinen und großen Dingen zeigt, in den täglichen und in außergewöhnlichen Handlungen. Für die Einwohner der Stadt des Jetzt ist jede Handlung in die Gegenwart eingebettet und ergreift die Möglichkeiten, die die Gegenwart anbietet. Sie nutzt die Besonderheiten und vernachlässigt die winzigen Unterschiede zur Vergangenheit, aus der sie ja kommt, projiziert sich gleichzeitig in die Zukunft und sieht die Konsequenzen einer Handlung auf kurze und lange Sicht voraus. Jemand, der eine Entscheidung trifft, weiß, dass seine Handlungen immer in ein Kontinuum eingefügt sind – damit sie nicht den Fesseln der Vergangenheit oder den Illusionen der Zukunft ausgeliefert zu sein. Aufmerksam untersucht er die Möglichkeiten und Hemmnisse der Realität.

Der junge Prinz versteht, dass diese Art der Zeitwahrnehmung dazu dient, den jetzigen Moment, die Vergangenheit und die Zukunft zu respektieren – und dazu, die Zeit als eine Ressource mit all ihren Möglichkeiten zu nutzen und zu genießen, ohne das aufzuschieben, was in der Gegenwart gemacht werden kann oder besser gemacht werden sollte, und ohne zu sehr zurückzuschauen, als könne man zurückkehren und noch mal erleben, was letztlich schon durchlebt worden ist. Er ist fasziniert davon, die Vergangenheit als etwas Vollenendetes zu sehen, mit alledem, was sie ihn hat verstehen lassen – und die Zukunft als Quelle der noch nicht erforschten Möglichkeiten.

Jetzt bleibt für den Prinz nur noch, die Stadt des **Wie** zu erforschen. Er erkennt sie am Ortsnamen. Jede Straße ist einem Beruf zugeordnet. Es gibt die Straße der Schlosser, der Bäcker, der Käsehersteller und der Glaser. So weiß jeder, wo er hingehen muss, um zu finden, was er sucht – ohne die Angst, sich zu verlaufen. Der Prinz hat Hunger und geht in die Straße der Bäcker, um Brot zu kaufen. Er erwartet, dass er dort bestimmt viele gleichartige Läden findet. Stattdessen entdeckt er, dass jeder sein Brot auf eine andere Weise herstellt. Der eine backt weißes, der andere schwarzes Brot, wieder andere verwenden Kleie oder Roggen, Körner oder Vollkornmehl, andere arbeiten mit vielen würzenden Zutaten – wie Eiern, Nüssen oder Zwiebeln, noch andere machen das Brot süß oder fad, salzig oder scharf. Aus jedem Geschäft kommt ein sehr einladender Duft, und jeder Käufer kann wählen, in welchem Geschäft er das Brot kaufen will, das er am liebsten hat und das seinen Gaumen und Geschmack am besten zufriedenstellen kann.

Dem Prinzen macht es Spaß, durch die Straßen zu gehen und zu entdecken, dass jeder seinen eigenen Stil, seine eigene Methode und seine eigene Vorgehensweise hat. In der Stadt des Wie ist es wichtig, dass jeder seine Arbeit macht, dass er zu seinen eigenen Ergebnissen kommt: das »Wie« hängt vom persönlichen Stil ab, den ein jeder im Lauf der Zeit perfektioniert hat.

Auch dies ist eine wichtige Lektion für den Prinzen: Er versteht, dass es eine persönliche Art und Weise gibt, seinen Beruf auszuüben – im Bewusstsein des angestrebten Ziels. Wenn das Ziel einmal festgelegt ist, ist jeder frei, seiner eigenen Kreativität, seiner Intuition und seinem Stil zu folgen.

Jetzt fühlt sich der Prinz bereit dazu, König zu werden, weil er gelernt hat, wie wichtig es ist, sich selbst zu kennen – mit seinen Vorzügen und Fehlern –, sich den Zusammenhängen entsprechend zu verhalten, die zeitliche Dimension des Ziels zu respektieren und sich frei zu fühlen, den eigenen Weg zu wählen.

### **3.2.1 Die Analogie**

Der erste Schritt bei der Ausgestaltung einer Metapher besteht darin, eine Analogie zu kreieren zwischen dem, was der Betreffende darstellt, und dem, was uns herauszufinden gelingt. Die Analogie ist der tragende Pfeiler der Metapher: Wenn sie ungeeignet ist, gerät die ganze Metapher in Schiefelage und kann sogar zusammenbrechen. Sie kann der Ausgangspunkt für eine wunderschöne Geschichte sein, die aber beim betreffenden Zuhörer keine Saite zum Klingen bringt.

Um Analogien herzustellen, gilt die Formel: »X« ist wie »Y«. »X« steht für den Fall, den Betroffenen, das Problem, und »Y« ist das Konzept, das für seine Struktur stehen kann. Mit dieser Formel können wir spielen, viele Varianten bilden und so lange probieren, bis wir diejenige finden, die die Voraussetzungen zu einer erzieherischen und entwicklungsfördernden Geschichte liefert. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir eine Metapher mit der Absicht gestalten, eine Veränderung hervorzurufen, etwas zu lehren, eine entwicklungsfördernde, therapeutische Botschaft weiterzugeben. Die Analogien sind die Basis der Geschichte: Davon hängen die nächsten Schritte ab.