

SABINE KLAR

MATERIALIEN ZUR
ANGEWANDTEN MENSCHENKUNDE

II. ABTEILUNG
REFLEXIONEN

TEIL 3

THERAPEUTISCHE ARBEIT AUF DER EBENE DER INTERPRETATION

ARBEIT MIT METAPHERN

UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER.
ZUR ARBEIT MIT INNEREN PERSONEN UND STIMMEN

2006

INHALT

1	THERAPEUTISCHE ARBEIT AUF DER EBENE DER INTERPRETATION.....	3
1.1	„THERAPY MEETS PHILOSOPHY“	3
1.2	GRUNDLEGENDES	4
1.3	ARBEITSHALTUNG UND PROFESSIONELLE BEZIEHUNG	5
1.4	ZUR ARBEIT MIT DEM SPRECHEN UND DENKEN DER KLIENTEN	7
1.4.1	INHALTE DER ERZÄHLUNGEN	7
1.4.2	AUTOR DER ERZÄHLUNGEN.....	8
1.4.3	ERZÄHLUNGEN ÜBER EMPFINDUNGEN UND GEFÜHLE.....	9
1.5	FRAGEN.....	11
2	METAPHERN.....	13
2.1	GRUNDLEGENDES ZU METAPHERN.....	13
2.2	METAPHERN VON THERAPEUTEN	14
2.3	METAPHERN IN PAARTHERAPIEN	18
2.4	ARBEIT MIT DER "WOHNUNGSMETAPHER"	19
2.5	ARBEIT MIT "UNGEHEUERN"	20
3	UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER. ZUR ARBEIT MIT INNEREN PERSONEN UND STIMMEN.....	22
3.1	SELBSTERZÄHLUNGEN.....	22
3.1.1	DIE METAPHER EINES ZENTRALEN PERSÖNLICHKEITSKERNS.....	23
3.1.2	DIE METAPHER EINES MULTIPLLEN SELBST.....	24
3.2	UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER	25
3.2.1	IDENTIFIKATION	26
3.2.2	ZWEIFEL.....	27
3.2.3	GESELLSCHAFTLICHE BEEINFLUSSUNGEN.....	27
3.2.4	ZUR ARBEIT MIT "INNEREN STIMMEN"	29
3.2.5	DER „BÖSE BLICK“.....	32
3.2.6	„DÄMONEN...“	33
3.2.7	„GÖTTER...“	33
3.2.8	PERSÖNLICHER KOMMENTAR	34

1 THERAPEUTISCHE ARBEIT AUF DER EBENE DER INTERPRETATION

1.1 „THERAPY MEETS PHILOSOPHY“

Die folgenden Gedankengänge und methodischen Überlegungen entstanden im Kontext der Zusammenarbeit mit dem Philosophen Franz Reithmayr. Diese Kooperation entwickelte sich ursprünglich aus supervisorischen Gesprächen, in denen ich ihn zu Fällen konsultierte, die mir den Eindruck vermittelten, nicht weiterzukommen bzw. einem „blinden Fleck“¹ zu unterliegen. Es wurde sehr bald deutlich, dass unsere Unterschiedlichkeiten auf verschiedenen Ebenen in Verbindung mit dem Interesse, daraus zu lernen, eine wertvolle Ressource für die therapeutischen Gespräche darstellten. Deshalb entschlossen wir uns vor ca. 7 Jahren, diese Gespräche gemeinsam zu führen. Gleichzeitig gründeten wir das IAM (Institut für angewandte Menschenkunde), um in diesem Rahmen uns und anderen eine Spielwiese zu bieten, auf der es möglich ist, sich fern von allen „Maulkörben“ Gedanken zu machen und miteinander auszutauschen².

Meine eigene Form zu arbeiten hat sich in ausgehend von dieser Zusammenarbeit verändert. Ich achte genauer auf meinen eigenen Verstehenshintergrund, bin aufmerksamer geworden für meine Formulierungen und die der Klienten und versuche unter die Oberfläche der Erzählungen zu gehen, das heißt ein Gespür für die möglicherweise „hinter“ dem Erzählten und Gezeigten liegenden Gedanken und Empfindungen zu bekommen. Die eigenen Denkprozesse dem philosophischen Blick auszusetzen führte mich zu einer größeren Achtsamkeit im Umgang mit eigener und fremder Wahrnehmung und Sprache, zu mehr Genauigkeit und Eigenständigkeit des Denkens und ganz allgemein zu stärkerer Bewusstheit mit mir selbst und anderen. Es gelingt mir nunmehr leichter in Bereichen, wo die Dekonstruktion logischer Rahmen angebracht erscheint Fragen zu stellen und Bemerkungen zu machen, die dabei helfen, eine gewisse Distanz zu ihnen zu gewinnen. Die Folge ist, dass Lebenssituationen von einer anderen Seite betrachtet, entspannter und machtvoller angegangen werden können, sich oft ein völlig neuer Interessensfokus entwickelt. Man könnte diese Arbeit auch im Sinn einer Geburtshilfe für das eigenständige Denken verstehen. Sie regt dazu an, sich an der wachsenden Unabhängigkeit, Beweglichkeit und Klarheit des eigenen Denkens und Handelns zu freuen, darin Momente der Selbstbestimmung zu erleben und schließlich selbst zum interessierten Wegbegleiter fremder Denkbewegungen und Handlungen zu werden. In der Folge wird nüchterner und direkter gesprochen und der Charakter des jeweiligen Denkens und Tuns deutlicher verstanden. Der Lebensraum, in dem sich Schwierigkeiten und Lebenseinschränkungen ergeben, gerät in den Blick. Nicht alles erscheint dabei nett und geglückt. Ich habe durch diese Zusammenarbeit gelernt, dass es nicht nötig ist, sich als Psychotherapeutin ein methodisches Mäntelchen umzuhängen oder eine spezifische z.B. wohlwollende Haltung einzunehmen, um einem Menschen bei seinen Denk- und Lebensbewegungen hilfreich zu sein. Sie hat mir einen weiteren Blick eröffnet als mein, der perspektivistischen Vielfalt so verschriebenes, systemisches Umfeld.

¹ Hier verstanden als Einengung des eigenen Wahrnehmungs- und Urteilsvermögens aufgrund unhinterfragter Prämissen

² Ich war im Zusammenhang mit dem Anliegen, als systemische Psychotherapeutin mit einem Philosophen zusammenarbeiten zu wollen, mit einigen Schwierigkeiten konfrontiert.

1.2 GRUNDLEGENDES

Das Pensum, das heute unter anderem die Psychotherapie beschäftigt, war ursprünglich eines der Philosophie. Schon das Denken in den antiken philosophischen Schulen kreiste beständig um die Frage, "wie zu leben sei". Im Zentrum standen dabei keineswegs Erörterungen über Moral, sondern über Lebensqualität und Lebensgestaltung. Dem entspringen Konzepte wie das der Selbstsorge (επιμελεια; epimeleia), der Aufgabe, auf sein Wohlergehen zu achten und dem gemäß zu leben. Es geht um das Gefühl, glücklich zu sein, um einen heiteren Seelenzustand, um Ruhe des Gemüts. Das Ziel des Daseins sei die Verwirklichung der eigenen Seele, Glück sei Selbstverwirklichung, steht bei Aristoteles. Es gelte vor allem, die Menschen von ihren Ängsten zu befreien, lehrt Epikur. Das Unerreichbare solle entwertet werden, das Wollen dem Können angepasst, die eigene Lebenszeit in Besitz genommen und gestaltet werden – das ist praktisch Allgemeingut der hellenistischen Philosophie, die sich "als therapeutische Auffassung bezeichnen lässt" (Hans Blumenberg) und eine "Technik zur Beseitigung der Hindernisse des Lebensglücks" darstellt.

Wie Menschen zum Leben, zur Welt, zu anderen, zu sich selbst stehen, hängt davon ab, was und wie sie wahrnehmen, denken und fühlen, ist geprägt von ihren Befindlichkeiten, Erinnerungen, Erfahrungen, Erwartungen und Vorstellungen und von dem aktuellen Kontext, in dem sie leben. Psychotherapie versucht den Klienten zu einer größeren Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation, zu einem besseren Lebenszugang zu verhelfen. Dabei geht es unter anderem um die Veränderung negativer Befindlichkeiten und einengender Sicht- bzw. Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit bestimmten Situationen oder dem Leben insgesamt entstehen.

Ein wichtiger Teil unserer gemeinsamen Arbeit besteht in einer intensiven Auseinandersetzung mit den Denkkonzepten, Glaubenssystemen und logischen Rahmen der Klienten. Oft werden diese Selbst- und Weltbilder als so selbstverständlich hingenommen, dass sie selbst niemals Gegenstand des Nachdenkens werden. Das bedeutet zum einen, dass sie zahlreiche versteckte Implikationen, unbewusste Bewertungen und Imperative oder unbemerkte Widersprüchlichkeiten enthalten können (dann kann schon die bloße Thematisierung einen wesentliche Bewegung in Gang setzen), und zum zweiten, dass die Klienten aus eigener Initiative diese Themen gar nicht ansprechen können, weil sie selbst keinen Zugang dazu haben. Das situations- und problemspezifische Interesse der Klienten, ihr Denken und Fühlen in Bezug auf eine bestimmte Situation kann in Verbindung mit ihrem Fühlen und Denken insgesamt, ihrem Welt- und Menschenbild bzw. Lebenszugang gesehen werden. Es ergibt sich daraus eine gewisse Haltung (zum Leben, zur "Welt", zu Menschen, zu sich selbst), ein Interessensfokus, der das Sprechen und Verhalten in unterschiedlichen sozialen Situation, den "Blick" auf die jeweilige Situation beeinflusst.

Wenn Vorstellungen und Interpretationsweisen die eigene Entwicklung oder das Erreichen selbstgewählter Ziele behindern, mit wichtigen Bezugspersonen inkompatibel sind und zur Aufrechterhaltung von Wahrnehmungen, Gefühlen und Beschreibungen beitragen, die Probleme schaffen, kann es wichtig sein, sie zu verändern. Hier ist es manchmal unumgänglich, auch die Problem- bzw. Kindheitsgeschichte einzubeziehen, da Interpretationsformen u.a. aus den Erinnerungsbildern vergangener Situationen und Gefühle ihre Kraft gewinnen. Wird dieses vertraute Denken versuchsweise aufgegeben, kann es zu Verwirrung und Verunsicherung kommen – Gefühle und Verhaltensweisen stehen plötzlich "nackt" ohne Begründung und logische Rechtfertigung) im Raum. Die Stabilität der therapeutischen Beziehung ist in dieser Phase von besonderer Bedeutung.

BEISPIEL

In Paartherapien etwa ist es sinnvoll, sich damit zu beschäftigen, welchen Zugang die Partner zueinander haben (von welchen Gefühlen die Beziehung bestimmt ist, welche grundlegenden Gedanken die Partner über einander und sich selbst haben, welche sie primär aufrechterhalten wollen, ob sie sich darin einig sind, ob es auch für jeden einzelnen mehrere alternative Beziehungsvorstellungen und Selbstbilder gibt und wovon (von welchen Gefühlen, Sprech- und Denkweisen, Ereignisfolgen) es abhängt, welches Denken über die Beziehung und welche Gefühle hervortreten. Manche Erzählungen (z.B. darüber, dass der andere verletzen und klein machen kann, nicht liebt und nicht respektiert) ergeben sich aus Gefühlen der Ohnmacht und Kränkung heraus und führen gleichzeitig dazu, dass Klienten sich noch mehr verletzt und geschwächt fühlen. Die Folge sind eskalierende Gefühle der Ohnmacht, Angst oder Wut. Ausnahmesituationen (in denen sich der Partner respektvoll verhält oder das Selbstgefühl ein anderes ist) haben nur wenig Einfluss auf den zunehmend eingeengten Eindruck, schlecht behandelt zu werden. In einer latenten Spannungssituation dem Partner gegenüber werden Ereignisse (die in guten Phasen der Beziehung innerhalb der Vorstellung "wir lieben uns" als harmlos gedeutet würden) zu bedeutsamen "Beweisen", die z.B. die Idee "ich werde nicht genug geliebt" etablieren und aufrechterhalten helfen.

Gedanken, die helfen, Erzählungen über den anderen zu finden, die ihn weniger feindlich beschreiben ("er will nichts Böses, ist halt ungeschickt"; "sie macht Vorwürfe, wenn sie verzweifelt nach Liebe sucht"; "er wird wütend, wenn er mit dem Rücken an der Wand steht und erlebt mich dann eigentlich als mächtig") können bessere Gefühle, Zuneigung, Humor und gleichzeitig eigene Stärke hervorrufen. Es erfordert allerdings Mut, sich auf neue Interpretationsweisen einzulassen. Alte Wunden lassen alte Vorstellungen ("Ich bin schon wieder Opfer und muss mich wehren") nahe liegend erscheinen mit der Idee, dass diese Gedanken wichtig sind, etwa indem sie erneute Erniedrigungen und Verletzungen verhindern könnten. Genauer betrachtet ist es oft genau diese Vorstellung, die Wahrnehmungen brennglasartig auf die Erinnerungsbilder stattgefundenen Verletzungen richtet, immer wieder neue Erzählungen über Verletzungen ermöglicht, den Klienten schwächt und hilflos werden lässt. Solche Interpretationsschemata werden v.a. dann herangezogen, wenn Menschen Angst haben, ungeliebt, unbeachtet und in ihrer Freiheit eingeschränkt zu sein.

Kränkende Interpretationsweisen, die unterschiedliche soziale Situationen prägen, sind längerfristig schwer veränderbar, wenn sich nicht auch auf der gedanklichen Ebene etwas verändert (z.B.: "Liebe ist mein einziges Interesse"; "Liebe bedeutet: respektvolles Verhalten, Ausschließlichkeit, alles miteinander zu teilen"; "Ich bin abhängig von anderen, nicht wirklich liebenswert, nur sinnvoll, wenn ich geliebt werde"; "der andere hätte die Macht, an seinem Verhalten mir gegenüber etwas zu verändern"). Ein misstrauischer Lebenszugang z.B., der sich auch in der Beziehung zwischen Klient und Therapeut zeigen kann, ist oft geprägt von Gefühlen der Angst, Unsicherheit und Schwäche. Er kann in Verbindung stehen mit einem Denken, dass den Klienten als mögliches Opfer potentiell feindlich gesinnter, jedenfalls mächtiger Gegner beschreibt, und das sich möglicherweise im Zusammenhang mit Denktraditionen der Herkunftsfamilie oder anderer Sozialisationsszenarien entwickelt hat.

1.3 ARBEITSHALTUNG UND PROFESSIONELLE BEZIEHUNG

Erst auf der Basis eines guten menschlichen Zugangs zueinander ist es möglich, sich auf eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken einzulassen. Klienten ärgern sich bzw.

sind frustriert, wenn sie sich auf einer emotionalen Ebene unverstanden fühlen oder befürchten, als Gesamtpersönlichkeit kritisch betrachtet zu werden. Die Infragestellung von Denkweisen muss deshalb mit dem Hereinholen von Empfindungen und Gefühlen, mit dem Mit-Thematisieren des eigenen beteiligt Seins und mit einem gewissen Respekt auch hinderlichen Interpretationsweisen gegenüber einhergehen. Die Möglichkeit einer Wahl sollte bestehen bleiben.

Wir verkörpern in unserer Arbeit nichts spezifische Methodisches, sondern sind für die KlientInnen einfach Menschen, die ihre Gedanken, Empfindungen, Erfahrungen und Vorannahmen transparent machen und offen mit ihnen diskutieren. Wir versuchen, nachzuvollziehen, wie diese besonderen menschlichen Lebewesen ihre Lage erleben, was sie darin denken und tun und wie sie einander beeinflussen. Es geht darum, sich in ihre Lage zu versetzen und genau und differenziert hinzuschauen, hinzuhören, mitzufühlen und mitzudenken. Dazu gehört neben Interesse, Achtsamkeit und menschlicher Nähe auch eine gewisse Nüchternheit und Ehrlichkeit im Umgang.

Als ganz allgemeines Therapieziel erscheint es sinnvoll, KlientInnen einen langsameren, direkteren, einfacheren, gelasseneren Zugang zu sich selbst, zu anderen, zum Leben, zur Arbeit, zu Problemen und Lösungsansätzen zugänglich zu machen und herauszufinden, was einen solchen Zugang verhindert. Es geht um die Befreiung von Denkbeeinträchtigungen mit dem Ziel größerer Beweglichkeit. Neues Denken entsteht stückweise und mühsam - auch über neues Erzählen und Handeln in anders gestalteten Kontexten, in denen wie auf einer Bühne etwas ausprobiert werden kann. Es wird anders geordnet und differenziert, dem einen oder anderen abweichenden Gedanken Raum gegeben und dann anderes Wahrnehmen, Empfinden, Erzählen und Verhalten innerhalb dieses neuen Denkens exploriert. Manchmal muss dabei auf etwas hingewiesen werden, das sonst nicht artikuliert würde (auf nonverbales Verhalten, Zusammenhänge, bereits Verändertes, eine mögliche Struktur des Problems, Beziehungsmuster, Tabuisiertes und Unausgesprochenes) – ob das dann relevant ist, entscheidet die Reaktion der Klienten. Gefühle (z.B. Ängste, Sehnsüchte), aber auch bestimmte Ereignisse können frühere Eindrücke und Interpretationsweisen wieder hervorrufen. Hier ist es interessant, was unter diesen Bedingungen die alten Beschreibungen sinnvoll werden lässt. In dieser Arbeit ist es unerlässlich, vor allem auch jene Klienten in den Blick zu bekommen, die sich selbst nicht zu kennen und zu verstehen scheinen, die sich etwas vormachen, die sich anders verhalten als es ihr soziales Umfeld schätzt, die weniger reale Macht bei der Durchsetzung ihrer Bedürfnisse haben (z.B. Kinder, psychisch Kranke, Delinquente, Lästige und Wütende usw.). „In den Blick bekommen“ bedeutet phasenweise auch, etwas über die Klienten zu denken und zu behaupten, das sie vorerst nicht so sehen und formulieren würden und mit ihnen danach zu suchen, was sie – jenseits aller bereits artikulierten Aufträge und Ziele – wirklich an Lernschritten nötig haben und leisten können, um besser in ihrer Eigenart leben zu können. Voraussetzung für diese Arbeit ist, dass Klienten sich weniger fragen, ob sie in ihren Interpretationen und Erzählungen auch wirklich verstanden wurden, sondern sich nach und nach auf die Suche nach neuen Zugängen begeben wollen. Wenn sie sich auf die Beschäftigung mit einem möglichen Perspektivenwechsel einlassen, kann sich viel innere Bewegung, Verwirrung und Kreativität ergeben. Klienten, die in ihren bestehenden Sichtweisen und ihrer emotionalen Beteiligung ausschließlich bestätigt werden wollen, empfinden diese Art des Arbeitens demgegenüber manchmal als anstrengend und destabilisierend.

1.4 ZUR ARBEIT MIT DEM SPRECHEN UND DENKEN DER KLIENTEN

Im Umgang mit dem, was KlientInnen über ihre Situation berichten, kann das Augenmerk einerseits auf den Gegenstand (das "Objekt") der Erzählungen gerichtet werden – auf die Sichtweisen des Klienten über das, was er selbst als "das andere" beschreibt. (Man folgt dem Zeigefinger des Erzählenden und schaut in seine Welt). Es ist auch möglich, den Blick stattdessen auf den Zeigenden zu richten und sich mit dem Klienten als Beschreibenden, als "Autor" seiner Erzählungen zu befassen.³ Veränderungen im Fühlen, Sprechen und Verhalten haben oft keine nachhaltige Wirkung, wenn sich nicht auch das Denken verändert, sodass sich eine Auseinandersetzung mit den Vorstellungen, die in den sprachlichen Formulierungen und emotionalen Ausdrucksformen zum Ausdruck kommen und die Lebensqualität beeinträchtigen bzw. Veränderung erschweren, phasenweise als sinnvoll erweisen kann.

1.4.1 INHALTE DER ERZÄHLUNGEN

Menschen gestalten aus ihren Gefühlen, Erwartungen, Erinnerungs- und Zukunftsbildern sowie ihren aktuellen Wahrnehmungen Erzählungen, mittels derer sie über sich und ihre Situation berichten (über sich und andere(s), über vergangenes und gegenwärtiges, eigenes und fremdes Verhalten). Sie erklären mittels dieser Erzählung ihre "Welt", betten ihre Wünsche in Begründungen ein.⁴ Wenn ein Mensch einem anderen etwas erzählt, geht es um ein zu vermittelndes Drittes, im weitesten Sinn um eine Botschaft: Erzählungen haben einen Ablauf, ein gestaltetes Konzept und einen Adressaten. Das Gegenüber (Therapeut oder andere anwesende Klienten) soll etwas nachvollziehen, den Erzähler begreifen, sich (zumindest in seiner Sichtweise) verändern.

Im Zentrum vieler Erzählungen von KlientInnen geht es um Lebenseinschränkungen, um Sehnsucht nach Lebensfülle – während des Erzählens wird vom Leben gesprochen, über Leben nachgedacht. Die Erzählungen kreisen darum, weisen darauf hin, lenken aber auch davon ab. Es sind Empfindungen von Lust oder Unlust, die zu Veränderungen motivieren bzw. die Umsetzung von Ideen ermöglichen. Was sie in Bewegung bringt, woran sie interessiert sind, wovor sie zurückschrecken, was sie wollen hat etwas mit Appetenz, mit Appetit zu tun – es geht darum herauszufinden, wonach sie „schnuppern“, was sie „warm werden“, was sie „zurückschrecken“ lässt. Im therapeutischen Gespräch versuchen Klienten, sich in ihrer Gefühls- und Gedankenwelt verständlich zu machen. Sie stellen ihre Situation, ihre Befindlichkeit darin und ihre Vorstellungen über Hilfreiches dar und positionieren damit ihre momentane Sichtweise der Situation und ihrer eigenen Person in einem sozialen Gefüge. Für diese Darstellung ihrer Position und ihres Verstehens brauchen sie genügend Zeit und Raum.

Siehe auch Arbeitsblatt: Fragen zu Erzählungen

³ Der Sinn einer Unterscheidung (wie in diesem Fall zwischen Inhalt und Form des Gesagten oder zwischen Inhalt und Autor der Erzählung) ergibt sich aus ihrer Relevanz in der praktischen Umsetzung: wie zu zeigen sein wird, ermöglicht sie in der konkreten Arbeit andere Fragestellungen. Dennoch muss jede Unterscheidung in ihrer Sinnhaftigkeit hinterfragt werden können.

⁴ Unmittelbares, unreflektiertes Lautwerden, Ausdrucksformen ohne Erzählstruktur wird hier nicht als Erzählung verstanden

1.4.2 AUTOR DER ERZÄHLUNGEN

Wenn Menschen etwas in einer bestimmten Form erzählen, vermitteln sie gleichzeitig damit etwas über ihre Vorstellungen, ihre Art Welt zu ordnen und das daraus resultierende Ergebnis dieses Ordners. Es wird ein Stück Weltbild und Selbstverständnis, eine Landkarte für das eigene Fühlen, Sprechen und Verhalten miterzählt. Das situations- und problemspezifische Interesse der Klienten, ihr Denken und Fühlen in Bezug auf eine bestimmte Situation kann in Verbindung mit ihrem Fühlen und Denken insgesamt, ihrem Welt- und Menschenbild bzw. Lebens- und Selbstzugang gesehen werden. Daraus ergibt sich eine gewisse Haltung (zum Leben, zur "Welt", zu Menschen, zu sich selbst), ein Interessensfokus, der das Sprechen und Verhalten in unterschiedlichen sozialen Situationen, den "Blick" auf die jeweilige Situation beeinflusst und in „Fleisch und Blut“ übergegangen ist. Diese grundsätzliche Beobachterperspektive wird nur selten bewusst reflektiert, sondern bleibt implizit. Gedankengebilde mit beurteilendem und bewertendem Charakter können sich vor einem gewissen weltanschaulichen und biografischen Horizont um Situationen und Ereignisse auftürmen und - vorausseilend bzw. nachhinkend – zu Problem aufrechterhaltenden Einengungen führen. Kränkende Interpretationsweisen, die unterschiedliche soziale Situationen prägen, sind längerfristig schwer veränderbar, wenn sich nicht auch auf der gedanklichen Ebene etwas verändert.

Manche Klienten sind nicht bloß an punktuellen Veränderungen interessiert (etwa an einer Modifikation der Erzählformen in der Sitzung mit einer vorübergehend verbesserten Stimmungslage; oder an kleinen Änderungen im Reden und Tun in einer konkreten interaktionellen Situation). Sie haben erfahren, dass ihr Verstehen und ihre momentanen Verhaltensspielräume nicht ausreichen. Etwas fehlt ihnen, sie sind auf der Suche, in ihrer eigenen Sicht der Dinge ein Stück weit verunsichert und wollen sich und andere besser bzw. anders begreifen, um der Situation und ihrem eigenen Personverständnis entsprechender handeln und empfinden zu können. Sie zweifeln an sich selbst und überschreiten damit die Grenze der eigenen Sichtweisen und Beschreibungen. Manchmal wollen sie sich in ihrer Beziehung zu sich und wichtigen anderen Menschen grundlegend wohler fühlen, wünschen sich einen anderen Lebenszugang, Veränderungen, die sich auch zu anderen Zeiten und in anderen kontextuellen Situationen bewähren. Solche Veränderungen zeigen sich meist in veränderten Beziehungs-, Arbeits- und Lebensvorstellungen, Weltbildern, allgemeinen Erwartungen und grundlegenden Verhaltensmustern.

Es ist in diesem Zusammenhang dann oft nicht genug, die Erzählungen aufzugreifen, darüber in Dialog mit ihnen zu treten bzw. sie umzuformulieren oder – wie ein Moderator – Platz für sie zu schaffen, das Reden zu organisieren und zwischen unterschiedlichen Erzählungen zu vermitteln. Mit dem Nachdenken über die Form des Erzählten bzw. über das Denken und Fühlen des Menschen, der auf diese Weise spricht, beginnt die Beschäftigung mit dem "Autor" der Erzählungen. Wenn sich das logische Konzept auflöst, das Erzählungen über Gefühle und Handlungen ermöglicht, kann es geschehen, dass sich Umgangsformen zwar noch eine Weile aufrechterhalten, Gefühle noch eine Weile spürbar bleiben – sie müssen dann aber anders beschrieben werden. Dies ermöglicht Veränderungsprozesse. Um den spezifischen Horizont des Klienten nachvollziehen zu können⁵, ist es sinnvoll, unterschiedliche Denkrichtungen und -möglichkeiten zu kennen.⁶

Siehe auch Arbeitsblatt: Fragen zum Denken

⁵ aber auch um über die Implikationen des eigenen Theoriehintergrunds und der eigenen Haltung/Methode nachdenken zu können

⁶ Philosophie vermittelt dabei u.a. Kenntnisse über Denkweisen, die sich mit Wahrnehmung, Beschreibung Beurteilung; Welt- und Menschenbildern, Aspekten von Selbstsorge, Wohlergehen, Glück, Ruhe, Befreiung von Ängsten, gutem Leben usw. beschäftigen und Kenntnisse über Fragen, die sich diesbezüglich stellen lassen, sowie Hilfestellungen bei der Entwicklung eines Denkens und Erzählens, das zu mehr Wohlbefinden im Dienst der eigenen Ziele führen kann.

“Autor“ der Erzählungen		“Inhalte“ der Erzählungen
<i>HORIZONT</i>	<i>FORM</i>	<i>INHALT</i>
Vor welchem Horizont ich denke und fühle (“Lebenszugang“, “Blick auf die Situation“, Erlebnisweisen, Beschreibungsformen, Welt- und Menschenbilder)	wie ich erlebe, beschreibe, anderem entgegenrete (Wahrnehmen, Erzählen, Haltung, Verhalten)	was ich beschreibe, worauf ich meine Aufmerksamkeit bei der Erzählung richte (Menschen, Welt, Leben, Ideen, Probleme, Gefühle usw.)
Therapie: von diesem Horizont ausgehend Umgangs- und Erzählformen des Klienten begreifen und danach fragen	Therapie: von den Umgangs- und Erzählformen des Klienten ausgehend auf seinen Horizont schließen und danach fragen	Therapie: die unterschiedlichen Erzählungen über das Ich und das Andere in den Blick bekommen und ihre Sinnhaftigkeit erfragen

1.4.3 ERZÄHLUNGEN ÜBER EMPFINDUNGEN UND GEFÜHLE

Somatische Empfindungen (Spannungszustände, Schmerzen, Lust usw.) werden mittels innerer Rezeptoren wahrgenommen und - sobald sie bewusst werden - interpretiert. Diese Interpretation vollzieht sich bereits auf der sprachlichen Ebene und bezieht sich auf Hypothesen über den Auslöser der Empfindung (innen oder außen), ihren Charakter (was fühle ich?), ihre Intensität (wie stark empfinde ich sie?) und ihre Bewertung (will ich sie oder nicht?). Die Art und Weise, wie über sie (im jeweiligen sozialen Kontext) gedacht, gesprochen bzw. nach ihnen gefragt wird und die Funktion bzw. das Ergebnis dieser Versprachlichung, beeinflussen in weiterer Folge sowohl ihre Wahrnehmung als auch ihre Interpretation. Gefühle sind Empfindungen, über die gedacht und gesprochen wird, also letztendlich Erzählungen über Empfindungen. Wenn sie sprachlich ausgedrückt werden, dann geht es nicht nur um die Darstellung von Empfindungen sich selbst gegenüber, sondern auch um ihre Platzierung in einem sozialen Kontext. Diese Erzählungen richten sich als Adressaten an das soziale Umfeld oder an die eigene Person. Als situationsbezogene Urteile beeinflussen sie, was in der Folge wahrgenommen und getan wird. Es ist in manchen Situationen wichtig, sich das eigene Denken, das Empfindungen zu Erzählungen über Gefühle werden lässt, bewusst zu machen – es wahrzunehmen und auszuhalten, was es bewirkt - um es in seiner Wirkung auf den eigenen Körper, die eigene Psyche und das soziale Umfeld zu erleben.

Erzählungen über Gefühle machen sich manchmal selbständig – sie entwickeln eine Art Eigensein, das nach Aufrechterhaltung schreit und in unterschiedlicher Form Beachtung verlangt - haben eine eigene „Stimme“. Auch bei Anwesenheit nur eines Klienten sind während seiner Erzählung und des sich daraufhin ergebenden Dialogs somit mehrere „Stimmen“ im Raum, denen Therapeut und Klient gemeinsam lauschen und von denen sie sich beeinflussen und beeindruckt lassen. Oft wird über Empfindungen in einer Sprache erzählt, die sie in ungeeigneter Weise beschreibt und keinen Zugang zu ihnen ermöglicht. Das Problem besteht darin, dass Worte dieselbe Spannung erzeugen können, die sie lösen wollen, weil sie aus den immer gleichen Interpretationen und Bildern erwachsen, die dem

Ausdrücken der Empfindungen dienen. Beratung und Therapie haben die Aufgabe, einen neuen Zugang zur Befindlichkeit der KlientInnen zu vermitteln, damit sie sich selbst - das was in ihnen vorgeht und sich auf sie selbst und andere auswirkt - anders wahrnehmen können. Erst auf der Basis einer neuen Befindlichkeit und Selbstwahrnehmung können Interventionen im Bereich des Verhaltens auch nachhaltig wirksam sein.

BEISPIELE

„Gefühle rauszulassen“ impliziert etwa, dass sie vorher „drinnen“ waren und trägt im jeweiligen sozialen Kontext eine meist unreflektierte (positive oder negative) Bewertung. Angst, Sehnsucht, Kränkung sind oft weder spürbar noch sozial vermittelbar, wenn sie mittels vorwurfsvoll-ärgerlicher Beschreibungsformen primär als Unzufriedenheit präsentiert werden. Einsamkeitsgefühle (nicht gewollt sein) werden nicht mehr bewusst und gewusst, wenn sie als ruhebedürftiges Desinteresse erscheinen. Viele Konflikte in Paar- und Familientherapien ergeben sich aus dem verständlichen Unverständnis für die Gefühlslage und Befindlichkeit des anderen. Gewohnte Sprechweisen, die aus einem tradierten Denkhorizont kommen, erschaffen altbekannte Empfindungen und Verhaltensmuster, die zu einer weiteren Festigung des Denkens und spezifischen Ausdrucks der Gefühle und Empfindungen beitragen.

Für den therapeutischen Bereich ist es wichtig, dass über Empfindungen nicht nur gedacht und gesprochen wird, sondern diese während des Erzählens und Nachdenkens konkret auf der körperlichen Ebene fühlbar werden. Die Metaphorik der Umgangssprache kann dabei helfen, die jeweiligen körperlichen Empfindungen, deutlicher auszudrücken und wahrzunehmen, als eine abstraktere Sprechweise.

Manche Klienten vermeiden es zu spüren, indem sie viel sprechen. Das Wahrnehmen der eigenen (auch unangenehmen) Empfindungen und Gefühle und damit das Verstehen der Befindlichkeit sind manchmal erst über Phasen des Schweigens, das eine bestimmte Art des Redens (etwa über Problemgeschichten, Defizite, Lösungsperspektiven) unterbricht, möglich. Hier kann es wichtig sein, zu verlangsamen und zusätzlich andere Methoden anzuregen. Körperorientierten Methoden z.B. scheint vor allem auch die Bewusstheit der eigenen Wahrnehmung wichtig zu sein. Der Vorteil besteht darin, dass Empfindungen und Gefühle ohne Sprache verstärkt wahrgenommen werden und sich dann schließlich wandeln können, während der sprachliche Ausdruck unter Umständen weitere Verspannungen gemäß alter Muster erzeugt. Es macht einen Unterschied, ob mittels Sprechen eine Empfindung oder ein Gefühl zurückgehalten bzw. erhalten wird oder ob es dazu dient, davon freizuwerden bzw. anders damit umzugehen.

Spannungsgeladene Zustände und Problemsysteme aufzulösen, kann sinnvoll sein, wenn das Festhalten an der Spannung bzw. am Problem mit einer außen auferlegten Identität zusammenhängt, einer im Sinn der eigenen Natur und Organisation nicht bevorzugten „Seinsweise“ (einer Pflicht, eines Zwanges – nicht eines Wollens). Nicht so geeignet ist eine allzu schnelle Dekonstruktion des problematischen Zustands, wenn die Spannung oder das Problem Teil der eigenen bevorzugten Identität ist oder im Sinn eines marginalen Diskurses etwas davon zur Sprache bringt (der Klient also hier etwas für ihn sehr wesentliches will, das er anders nicht artikulieren kann). Spannungsgeladene Empfindungen, ein unangenehmes Gefühl, eine schwierige Sprechweise und Umgangsform, verquere Gedanken können einen Aspekt eigener Unabhängigkeit und Stärke – gerade von Zuschreibungen und Erwartungen - darstellen und dazu dienen, sich als Individuum von anderen abzugrenzen. Hier sollte zuerst anhand des spannungsgeladenen Bereichs das Ziel begriffen werden, das die problematische Stimme bzw. die Empfindung oder das unangenehme Gefühl und seine

Ausdrucksweise verfolgt. Erst dann kann versucht werden, es als ungeeignetes Mittel zu dekonstruieren bzw. nach Alternativen zu suchen.

Es geht bei der therapeutischen Arbeit auch darum, gemeinsam jene Erzählung und vor allem auch Erzählweise über sich zu entdecken, bei der KlientInnen nicht nur auf der Ebene von Denken, Sprache und Verhalten zum Ausdruck bringen, dass sie so sein wollen, wie sie sagen, sondern bei der auch auf der Ebene ihres nonverbalen Verhaltens (Haltung, Mimik, Körperausdruck, Stimmlage, Stimmung) deutlich wird, dass sie als Lebewesen dabei sind, dass sie sich wohl fühlen, es ihnen damit – mit Haut und Haar - gut geht.

1.5 FRAGEN

Fragen verleiten das Interesse dazu, sich mit einem spezifischen Thema zu beschäftigen. Sie binden Aufmerksamkeit und Gerede, lenken von anderen Bereichen ab und hindern an der Entfaltung alternativer Gesprächsverläufe. Fragen fressen Lebenszeit, verbrauchen Energie, postulieren Wichtigkeit, verweisen auf Bemerkenswertes, verdrängen andere Fragen. Sie greifen das eine heraus, lassen das andere gleichzeitig unbeachtet liegen und bahnen damit Wege in das Dickicht unendlicher Möglichkeiten der Positionierung, Orientierung und Bewegung in der Welt. Manche Fragen sprechen das Interesse des Fragenden laut und deutlich aus, andere lassen es nur erahnen. Viele Fragen wirken ansteckend – sei es weil dem Fragenden selbst Wichtigkeit und Autorität zugeschrieben wird, sei es, weil das von der Frage eröffnete Interessensgebiet gewohnheitsmäßig so oft begangen wurde, dass sich gesellschaftlich erwünschte Trampelpfade ergeben, die ein Abweichen erschweren oder gar verbieten. Einige Fragen machen sich selbständig, gewinnen ein an der Lebenszeit vieler parasitierendes Eigenleben und pflanzen sich über zahlreiche Wirtsgenerationen fort. Verbotsschilder, Zielangaben und ausführliche Karten machen Hoffnung darauf, irgendwann einmal anzukommen – zumindest als Belohnung nach dem Erschöpfungstod unterwegs. Wegweiser markieren einander ausschließende Richtungen und lassen auf Steige vergessen. Wieder andere Fragen führen im Kreis zum Ausgangspunkt zurück oder in unwegsames Gelände. Fragen, die sich auf das Fragen anderer richten und sich danach erkundigen, wonach sie aus sind, worauf sie Appetit haben, berühren Intimes und sind potentiell obszön. Sie unterbrechen und stören unschuldige Eigenbewegung und verführen dazu, nach etwas Ausschau zu halten, das es noch nicht gibt. Sie beladen mit Vorstellungen und Erwartungen, nähren Ängste und Sehnsüchte, machen neugierig oder verführen zu hektischer Suche.

BEISPIELE

WAS WILL ICH? WAS WILL ICH NICHT?

Diese Fragen fordern dazu auf, sich in seinem Wollen und Streben zu beobachten und sich für eine gewisse Zeit von der Unmittelbarkeit eigener Lebensvollzüge zu distanzieren. Je nachdem, wie sie gemeint bzw. verstanden werden, erkundigen sie sich nach gegenwärtigen oder zukünftigen Gegebenheiten, nach vorhandenen oder erwünschten Zuständen, nach unterschiedlichen Dimensionen des Wollens, die große und kleine, vernünftige und intuitive, soziale und individuelle, körperliche und emotionale, materielle und ideelle Erwünscht- und Unerwünschtheiten thematisieren und mit dem Zustand zusammenhängen, in dem sich der mit „Ich“ angesprochene Mensch befindet. Ist dieser Zustand ein befriedigender und ergibt sich aus der Situation keine Notwendigkeit, dann kann er vom Wunsch nach Veränderung seiner Lage absehen und sich mit dem befassen, was ihn unmittelbar umgibt – kann sein Wollen und seine Fragen darauf richten, sich selbst und seine Gegenüber kennen zu lernen

und zu begreifen, wie sie ihre Welt verstehen, wonach ihnen ist, was sie sich wünschen und erreichen können. Bemerkte ein Mensch anhand seines Zustands oder ausgelöst von der Frage: „Was will ich?“, dass er seine Lage bei näherer Betrachtung und gemessen an Bedürfnissen und Vorstellungen als unbefriedigend erlebt, so beginnt er sich mit sich selbst zu beschäftigen und für sich Sorge zu tragen, indem er sich beklagt, beschwert, sehnt, müht, bewegt, verteidigt und sich überlegt, wie er finden könnte, was ihm zusagt. Es stehen ihm dabei seine Gedanken und Erinnerungen, Gespräche und Vorstellungen zur Verfügung. Er setzt bei seiner Suche Brillen auf und entwickelt Bilder, verfolgt Strategien und versucht zu beeinflussen, erklärt anderen seine Unzufriedenheit und positioniert sich immer sicherer darin, je mehr er davon begreift. In einem Prozess der Verfestigung und Verengung werden Besorgtheiten und Erwünschtheiten begrifflich gefasst, begründet, besprochen, aufgeschrieben, normativ festgelegt, sozialisiert. Die Beschäftigung mit einem Wollen, das sich an Vorstellungen orientiert und mittels Strategien operiert, eröffnet manchmal Fragen, die in eine Landschaft führen, in der die Beschäftigung mit nebeligen Gedankenketten und da wie dort aufgeschnappten Begriffen, Aussagen und Geschichten, die mit Namen verknüpft sind, denen man glaubt, wichtiger wird als die Orientierung an dem konkreten Interesse des konkreten Lebewesens, das in dieser Landschaft auf diesem Boden mit dieser Gangart unterwegs ist. Sie bindet Energie, führt in unendliche Kreisläufe der Begründung, verhindert den Blick auf das Gegenüber und sein Lebensinteresse, verhindert den Blick auf sich selbst.

WER BIN ICH? WER WILL ODER SOLL ICH SEIN?

Ein Aspekt des postmodernen Lebensgefühl scheint darin zu bestehen, grundlegende Positionierungen zu dieser Frage angesichts der Fülle möglichen und geradezu gleichwertigen Geredes darüber aufzugeben und sich treiben zu lassen in den Strömungen dominanter und marginaler Diskurse, tänzerisch da du dort anzubandeln, sich leicht wieder zu lösen und die Frage nach einem Ich, das mit einer gewissen Zähigkeit bestehen möchte, zu vergessen bzw. als Teil antiquierten Geredes zu denunzieren. Das Problem dabei könnte darin bestehen, dass ein Individuum, das sich ohne Interesse an seiner Eigenart und seinem Wollen ausschließlich über all das begreifen will, was sich in seinen Kontexten und Relationen an Bildern und Geschichten ergibt, sich ihnen entweder nicht voraussetzt oder sich seiner Voraussetzungen, und damit seiner impliziten Wahl, nicht bewusst ist. In beiden Fällen hilft es – indem es zu unterscheiden und sich zu positionieren vermeidet – jene Lebenssituation zu produzieren, in der die Vielfalt und anscheinende Gleichwertigkeit des Fragens und Redens zu mangelnder Urteilsfähigkeit und damit zu Ohnmacht und Abhängigkeit führen. In einem gesellschaftlichen Zustand, in dem sich das Ich im Gerede verliert, verschwindet auch das Gegenüber als identifizierbare, kontaktierbare und beeinflussbare Macht, an der man sich reiben und eigenes Wollen erleben kann. Wenn sich für nichts zu kämpfen lohnt und kein Gegner erkennbar ist, das sich in seinem Wollen von mir unterscheidet, dann lohnt es sich nicht, sich zu gruppieren und dauerhafte Loyalitäten zu knüpfen. Dann trifft man sich da und dort, verbringt nette Zeit, träumt in Film und Spiel von Heldentaten und bleibt im übrigen allein im Ringen mit den diffusen Kräften und Meinungen, die einen besorgt und nachhaltig auf den Weg der Sklaverei geleiten. Es geht nicht nur um die Frage, an welchen Diskursen ich Anteil habe, sondern auch darum, von welchen ich mich unterscheidet – nicht nur darum, was oder wem ich (etwa theoretisch oder methodisch) folge, sondern auch darum wo ich mich anders erlebe, wovon ich mich absetzen will.

2 METAPHERN

2.1 GRUNDLEGENDES ZU METAPHERN

In therapeutischen Gesprächen werden komplexe Beziehungszusammenhänge, Befindlichkeiten, Eindrücke, Probleme und Ziele immer wieder in Form analoger Bilder plastisch zum Ausdruck gebracht. Die Sprache von Klienten und Therapeuten ist voll von solchen Gleichnissen, Metaphern und metaphorischen Wendungen, die mehr oder minder bewusst bzw. implizit das Erzählte prägen. Vielleicht hängt das damit zusammen, dass Menschen als primär optisch orientierte Lebewesen begreifen, indem sie mit ihren Händen vor den Augen operieren: Metaphern machen etwas "sichtbar", sind "veranschaulichend", "erhellend", "verdeutlichen", "klären", machen "einsichtig", "erfassen" es. Abstraktes, Diffuses, Gedachtes, Empfundenes wird auf diese Weise "realisiert", in den Begriffsraum so hinein entworfen, dass es als Bild einer gegenständlichen Wirklichkeit "vor Augen tritt".⁷ Sie geben komplexe Zusammenhänge "zum Betasten in die Hand" als wären sie Gegenstände der realen Welt (konkret, einfach, plastisch, räumlich, sichtbar). Sie helfen "sich auszudrücken". Einerseits handelt es sich um Erzählformen, bei denen der Zusammenhang zwischen Bild, Begriff und Bedeutung relativ offen gehalten ist. Metaphern sind deshalb entwicklungsfähig und erweiterbar, sie erhalten den spielerischen explorativen Raum des Suchens nach eventuell besser geeigneten Erzählungen über eine Gegebenheit. Die in den Raum gestellten Bilder finden oft direkten Zugang zu Emotionen, sie bleiben länger im Gedächtnis haften. Andererseits verstellen sie auch den Zugang zu anderen Wahrnehmungen und Denkweisen, Klienten und Therapeuten können daran haften bleiben. In der Sprache übliche metaphorische Ausdrucksformen transportieren implizit Bedeutungen und unreflektierte Vorstellungen.

In Therapien wird unter anderem dann in metaphorischer Form gesprochen, wenn etwas teilweise, aber noch nicht vollständig verstehbar oder sprachlich vermittelbar ist - wenn also um Ausdruck gerungen wird. Klienten zeigen über diese Sprechweise einerseits etwas von dem, was sie verstanden haben, und verweisen andererseits auf noch Unverstandenes, Fragwürdiges, Unaussprechbares. Genau in dieser Diskrepanz aus Eindeutigkeit und Uneindeutigkeit liegt der Wert der Arbeit mit Metaphern. Die metaphorischen Wendungen von Klienten sagen etwas über ihr Thema, ihre Lösungsvorstellungen und über ihr Dilemma aus.

Es ist sinnvoll, in der Arbeit mit Metaphern sowohl die **Inhalte** (das "Objekt" der Erzählung) als auch die gewählte **Form** sowie den in Inhalt und Form sich abzeichnenden **Denkhorizont** des Autors dieser spezifischen Erzählweise zu beachten. Wichtig ist der Blick auf das Detail der Metapher, die Logik im Kleinen – sie ist ein mächtiges Instrument, Dinge zur Sprache zu bringen, die sich sonst nicht ausdrücken lassen. Es gilt, die Beschreibungsform des Klienten, mittels der er das Verstandene in Sprache fasst, ernst zu nehmen, innerhalb der Metapher zu präzisieren bzw. weiter zu entwickeln und darauf zu achten, was von dem, was der Klient verstanden haben möchte, auch verstanden wurde und welche Bedeutungszuschreibungen in Bezug auf diese Metapher ausgehend von den eigenen Vorstellungen zusätzlich oder anders eingebracht werden. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen nicht nur die Metaphern als Erzählformen, sondern auch die Denkhorizonte, die diese spezifischen Erzählungen ermöglichen und hervorrufen.

⁷ Natürlich handelt es sich auch bei dieser Beschreibungsform um eine metaphorische.

Dabei ist es möglich, **innerhalb des Denkhorizonts der angebotenen Metaphern** zu bleiben (B: bei einem Klienten, der sich unter Leistungsdruck sieht und in Konkurrenz mit anderen als Hochspringer beschreibt: “Wie tief müssen Sie die Latte legen, um Ihr eigenes Maß zu finden?”), **ihn ein bisschen zu erweitern** (z.B. durch Einführung einer anderen Sportart) **oder ihn zu verlassen** (etwa mit dem Klienten darüber nachzudenken, inwiefern es für ihn Sinn macht, sich als in Konkurrenz mit anderen befindlich zu beschreiben).

BEISPIELE

- “ich fühle mich wie ein Schiff ohne Anker”: welches Schiff/ welche Mannschaft/ welcher Ort/ wer ist das Schiff – wer befindet sich darauf? – aber auch: ein verankertes Schiff kann sich nicht bewegen. Welche Vorstellungen und Bedürfnisse stehen hinter dem Wunsch, verankert und damit unbeweglich zu sein?
- “die gegensätzlichen Wünsche meiner Mutter waren wie Skylla und Charybdis – ich bin dazwischen zerschellt”: zwischen Skylla und Charybdis befindet sich kein Felsen, sondern “der” Durchgang/ Weg aus dem Dilemma (genaue Kenntnis der Metapher hilft hier, die Unlogik im Detail zu verstehen und Denkalternativen zu eröffnen)
- ”Der Ehevertrag schafft einen Rahmen, innerhalb dessen wieder etwas wachsen kann, wenn Schwierigkeiten aufgetaucht sind” - daraus (aus den Begriffen ”Rahmen” und ”Wachsen”) kann die Geschichte vom Zaun entwickelt werden, der einen Garten umschließt: der Zaun schützt, verhindert aber auch, dass der Garten sich ausbreitet; welche Idee, welche Erfahrungen stecken dahinter, wenn man glaubt, im Garten wachse nur etwas, wenn man ihn abschirmt? usw.

Geeignet können Metaphern sein, um sich als Klient besser zu verstehen, um als Therapeut besser zu verstehen, um das vermittelte Verstandene und Unverstandene genauer zu beleuchten, um Veränderungsmöglichkeiten und Lösungswege wahrzunehmen. Verstehen wird daran deutlich, dass Therapeut und Klient die Metapher in partnerschaftlicher Weise weiterentwickeln können und dass der Klient den Eindruck bekommt, es geht dabei wirklich um ihn selbst und das von ihm Gemeinte und Wichtige.⁸

2.2 METAPHERN VON THERAPEUTEN

Metaphern, die der Klient artikuliert, sind immer geeignet (weil sie etwas über ihn verraten). Wenn Metaphern von therapeutischer Seite eingebracht werden, handelt es sich eher um Gleichnisse, mittels denen versucht wird, das eigene Verstehen zu verdeutlichen, eine Botschaft (etwa im Sinn positiver Konnotation, Eröffnung von Erlaubnisräumen, Normalisierung) zu vermitteln⁹ oder alternative Bedeutungsgebungen und Denkweisen nahe zu legen. Botschaften in Gleichnisform zu fassen hat eine lange Tradition.¹⁰ Hier wird immer

⁸ Wenn systemische Therapeuten ihre Arbeit (etwa im Ausbildungskontext oder in Publikationen) beschreiben, verwenden sie oft Begriffe, die aus unterschiedlichen Theoriekonzepten stammen und im Zug wissenschaftspublizistischer Moden aktuell wurden. Die Begriffe werden jedoch meist nicht mehr so verwendet, wie in der Theorie vorgegeben, sondern in metaphorischer Weise. Das Problem besteht darin, dass oft unklar ist, was damit eigentlich zum Ausdruck gebracht wird (Alltagsverständnis reicht nicht aus, um zu begreifen – ein entsprechendes Theorieverständnis ist aber nicht (mehr) vorhanden). Solche selbstverständlich gewordenen schulenspezifischen Metaphern vermitteln über die gemeinsame Sprache eine diffuse Zugehörigkeit, bei der es nicht mehr klar ist, worin diese eigentlich besteht. Außerdem tendieren sie dazu, Prozesse zu ontologisieren (System, Konstrukt, Beobachter, Leitdifferenz usw.) und Selbstverständliches begrifflich zu überhöhen (gesellschaftlicher Diskurs, Kommunikation, Dynamik, Autopoiese usw.).

⁹ Metaphern aus dem Bereich der Biologie eignen sich hier in besonderer Weise, da das Natürliche als gesund und normal – allerdings auch als unveränderlich gilt.

¹⁰ Biblische Gleichnisse, Sufi- und chassidische Geschichten, Koans, Erzählungen von M. Erickson usw.).

auch ein Stück Denkhorizont mittransportiert. Ungeeignet werden solche therapeutischen Metaphern dann, wenn sie einengende Sichtweisen zementieren (also etwa “die” Familiensituation” bzw. “das” Problemverständnis über das Plastische des Bildes als “eindeutig” und “einzige Realität” markieren), wenn der Klient sich nicht verstanden oder durch die verwendete Sprache abgestoßen fühlt, wenn er seine Korrekturen nicht mehr in das therapeutische Gespräch einfließen lassen kann und wenn sie dem Therapeuten nicht helfen weiter nach Verstehen zu suchen. Wird der Denkhorizont der jeweiligen Metaphern nicht mitbedacht, kann das dazu führen, dass sie sich bloß innerhalb eines eher engen Vorstellungsraums entfalten können – v.a. dann, wenn die Vorstellungswelten von Klienten und Therapeuten sehr ähnlich sind.¹¹

¹¹ Die erscheint mir v.a. bei den im systemischen Feld üblichen Aufstellungen bzw. Familienskulpturen heikel zu sein.

BEISPIELE FÜR EINIGE THERAPEUTISCHE METAPHERN

STRUKTUR-FLEXIBILITÄT	THERAPEUTISCHE BOTSCHAFT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rüstung/ Pelz/ Mauer/ Burg usw. versus Nacktheit oder Ungeschützttheit ▪ Tiere mit Innen- bzw. Außenskelett 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>es gibt verschiedene Formen, sich Struktur zu geben/ sich zu schützen/ Konsequenzen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Larve/ Puppe (embryonaler „Gatsch“), der tot erscheint/ Schmetterling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>es darf Phasen der Unstrukturiertheit und Dysfunktionalität geben</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ eine Wühlmaus, die sich unten durch ein Labyrinth gräbt; ein Vogel, der darüber hinweg fliegt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>scheinbar vorgegebene Normen bzw. Strukturen verdecken den Blickwinkel, den Weg für andere Möglichkeiten</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verdauung/ Dünger, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Losgelassene Struktur kann in einem anderen Kontext nützlich werden</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erbrechen, Rülpsen, Furzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Zur Sinnhaftigkeit des Kontrollverlusts</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suchbewegungen des Pantoffeltierchens (können sich nur drehen und ungeeignete Milieus verlassen – finden sich trotzdem dann in einem Bereich, der für sie passt) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>man kann auch durch Ablehnen von Ungeeignetem (nein-sagen) erfahren, wo es passt zu sein</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ man kann spucken, wenn man unter einer Lawine begraben wurde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>wenn Orientierung auf einer Repräsentationsebene wegfällt, gibt es Möglichkeiten auf einer anderen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Institutionsformen; Paar- und Familienformen; Beziehungstypologien; Mann/Frau-Unterschiede; Netzwerk/ Kleingruppe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vielfalt, Kosten und Nutzen verschiedener Strukturierungsformen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ der aufrechte Gang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>die "ideale" Mitte als Übergang; sowohl Verlassen der Mitte als auch der Extreme ist notwendig</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Standbein/ Spielbein; Angebots-/ Neugierbein 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>es ist wichtig, sich mit dem eigenen Standpunkt nicht allzu sehr zu identifizieren, um nicht umzufallen und flexibel zu bleiben (für Studierende in der Ausbildung)</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schifahren lernen versus spontane Schussfahrt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>beim Erlernen neuer Methoden gibt es Phasen, wo das Neue unflexibler und künstlicher erscheint als das Alte (für Studierende in der Ausbildung)</i>
GEBEN / NEHMEN	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ leeres Paket mit z.B. Zuneigung darin; Rolle des Einpackers/ Auspackers beim Entdecken von Zuneigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vielfalt der Arten des Gebens/ Nehmens; das Verstehen bestimmt der Empfänger</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußball, multikulturelle Gesellschaft, Bauernhof, ökologische Kreisläufe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vielfalt der Arten des Gebens/ Nehmens; Zusammenspiel der Funktionen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orchidee/ Mikroorganismen; Darm/ Kolibakterien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>unterschwellige, verborgene Geber</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paradies/ verbotener Baum 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>überall gibt es Grenzen des Nehmens und damit gleichzeitig neue Entwicklungsmöglichkeiten, wenn Klienten vom verbotenen Baum essen?</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kauf/ Verkauf; Diebstahl; Hehlerei; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>verschiedene Arten des Gebens und Nehmens</i>

Tausch; Feste; Gastfreundschaft	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wörter ernst nehmen (geben, angeben, einnehmen, übernehmen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>über die implizite Bedeutung verwendeter Wörter reden</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Robin Hood 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Wo gegeben wird, wird woanders genommen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schneewittchen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nehmen bedeutet Vertrauen haben</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schiffbrüchige, die Salzwasser trinken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sich das holen, was nicht sättigt</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Symbiose, Parasitismus, Phoresie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Zusammenspiel; Erlaubnis/ Konsequenzen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tauben füttern; ranghohe Affen, die geben 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nehmen hat seinen Preis, Geben ist auch Gewinn</i>
MACHT / OHNMACHT (OBEN / UNTEN)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schuldkonten/ Kredite, Überziehungsrahmen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>irgendwie wird immer bezahlt/ auf unterschiedliche Arten; verschiedene Möglichkeiten, einen Ausgleich zu schaffen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wippe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>gegenseitige Abhängigkeit, relatives Gleichgewicht; "unterer" hat viel Macht; Gleichgewichtsverlagerung; Spiellust; Aktivität/ Passivität</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waage 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>inneres Gleichgewicht; Sinn, sich gegenseitig Dinge auf die Schalen zu werfen und so die Waage nicht zur Ruhe kommen zu lassen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilziehen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>wo, wer, in welche Richtung; wer unterstützt wen/ wann</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verletzung/ verschiedene Arten der Wundversorgung/ Bedeutung von Narben 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>zu gepflasterte, offene Wundversorgung; sichtbar/ unsichtbar; hinschauen - wegschauen; Sinn von Narben; der Verletzte kann bei der Narbenheilung aktiv sein</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ halbes Glas stehen lassen, weil es nicht voll ist 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Symbol der Ungerechtigkeit, des Ungenügens, des Protests und Preis dafür (Durst) (siehe auch Narbe, die man offen trägt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleines "Ich bin Ich" 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Selbst- Fremdbestimmung; Selbstfindung im Prozess der Zurückweisung von Identität mit anderen</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fischeschwarm, "Hassen" von Vögeln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>die Stärke vieler Schwacher</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mimikry, Mimese 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>sich scheinbar mit Macht bedecken, sinnvoll täuschen; zum Sinn von Strategien</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommentkampf, Individualdistanz, Arten von Imponiergehabe, Territorialität, Rangordnung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>verschiede Arten, Macht auszuüben; seine Stärke zu zeigen; zum Sinn von Abgrenzung in sozialen Kontexten</i>
NÄHE / DISTANZ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seifenblasen, die bei Berührung platzen; zwei Menschen in einem Bett/ herausfallen bei Heranrücken, Besucherritze/ unterschiedliche Individualdistanzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>es gibt unterschiedliche Wünsche nach Nähe und geeignete und ungeeignete Formen von Nähe</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ freier Vogel/ Käfigvogel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nähe hat ihren Preis; wer bestimmt die Offenheit der Käfigtüre; wie lässt sich Nähe erzwingen?</i>

▪ zwei Tropfen/ Schneeflocken	▪ <i>geeignete Temperatur der Beziehung zur Erhaltung der Individualität bei gleichzeitig großer Nähe</i>
▪ Planetenabstände; Sonne/ Mond - Sonnenfinsternis	▪ <i>geeignete Nähe</i>
▪ Mutter - kleines Kind – Pendeln; Flirt- und Balzverhalten; Geschlechtsverkehr	▪ <i>dynamische Nähe/ Distanz erzeugt Aufregung und Sicherheit zugleich</i>
▪ Igel, die sich nähern; Gifte – richtige Dosis	▪ <i>zum geeigneten Ausmaß, zur geeigneten Dosis von Nähe</i>
▪ 2 Kerzenflammen, die sich verbinden	▪ <i>große Nähe lässt sich wieder auflösen/ Individualität bleibt erhalten</i>

2.3 METAPHERN IN PAARTHERAPIEN

In Paartherapien werden die während der Konversation entstandenen Geschichten und Metaphern von den jeweiligen Partnern und den TherapeutInnen in unterschiedlicher Weise genutzt, um sich um das jeweilige Thema herum zu artikulieren. In Paartherapien kann mit Metaphern v.a. dann gearbeitet werden, wenn die beiden sich einig sind, ein gemeinsames Problemthema zu haben, das sie noch nicht genau formulieren können, und nach neuen Sichtweisen und Perspektiven suchen wollen. Eine gewisse Bereitschaft, einander zuzuhören ist Voraussetzung.

FALLBEISPIEL:¹²

Er ist vor drei Wochen auf eine "Bekanntschaft" seiner Frau gekommen und versucht in raschem Tempo sich zu ändern in der Hoffnung seine Partnerin nimmt das wahr und bleibt bei ihm (er ist 43, sie ist 29). Er verwendet die Metapher des "Bootes, welches er alleine rudert". Sie weiß nicht so recht, was sie tun soll, sieht seine Bemühungen, kommt unter Druck und hat Schuldgefühle, bekundet schließlich, daß sie die Beziehung in der alten Form nicht mehr leben möchte.

Der Mann fokussiert über die Metapher des Bootes vor allem die Unterscheidung: aktiv/ passiv; wobei er sich als aktiv und die Frau zugleich als passiv definiert. Er konstruiert ein Bild, in dem der Frau nur eine Handlungsmöglichkeit offen steht, wenn sie der Zuschreibung "passiv" entkommen will: sie muß mit dem Mann rudern (ähnliches tun wie er) - das allein ist in diesem Bild "das Richtige". Das will sie nicht, also zieht sie sich zurück, redet wenig und bezieht sich in der Antwort auf die Wunderfrage auf glückliche Ereignisse vergangener Tage, als sie noch nicht den Wunsch verspürte, anders zu sein als ihr Mann es wünscht. Es bleiben ihr in dem ursprünglichen Bild keine Alternativen (was sie auch artikuliert).

In der Reflexion der Therapeuten wird die Ruderbootmetapher nach allen Seiten hin ausgeleuchtet ("allein rudern", "allein im Boot sein und es nicht merken", "Beziehungsboot" etc.), v.a. werden Zweifel an der Korrelation der Faktoren "Bild des Bootes - Aktivität/ Passivität" dadurch gesät, daß ein "innen-außen" bzw. "miteinander-alleine" in Form eines zweiten Bootes eingeführt wird. In weiterer Folge können die beiden Partner in einer Art "Gestaltungsprozess" ihre Beziehungsdefinitionen unter dem Aspekt der veränderten Situation (Mann: "Ich tu vieles für mich, mein Aussehen, meine körperliche Fitness, . . . bin auch bereit diese Kräfte für die Beziehung einzusetzen . . ." Frau: "Ich rudere ein eigenes

¹² Dieses Fallbeispiel und seine Bearbeitung sowie einige andere Beschäftigungen zur Arbeit mit Metaphern (Ungeheuer, Wohnungsmetapher) entstammt der Zusammenarbeit von S.Klar und F. Wolf in den Jahren 1991-1997. das Transkript der Sitzung findet sich mit entsprechenden Kommentaren im Anhang. Siehe auch die Artikel Klar/ Wolf 1991, 1995 und 1997

Boot, . . . mir liegt viel an unserer Beziehung, . . . ich könnte es mir leicht machen und gehen ohne ihn anzuhören, will das aber nicht, . . . was ich will ist "Ich" sein können, auch Dinge für mich haben, die ich mit niemandem teilen muß . . . ") beschreiben und letztlich Klarheit über ihre Ergebnisdefinitionen bekommen. Diese Klarheit führt letztlich dazu, daß die beiden Partner, in der zweiten und zugleich abschließenden Sitzung ihre gegenseitigen Ansprüche in verschiedenen Szenarien durchspielen und den Entschluß fassen, "einen neuen Anfang mit geänderten Rahmenbedingungen (Wechsel zwischen gemeinsamen und individuellen Aktivitäten ohne Beichtzwang und schlechtes Gewissen, bei entsprechend offener Kommunikation über momentane Gefühlszustände)" zu versuchen.

2.4 ARBEIT MIT DER "WOHNUNGSMETAPHER" 13

Ausgangspunkt der Verwendung der Metapher "Wohnung" für die Konversation über Probleme und Lösung in der Therapie war die Beschäftigung mit dem Thema "Wohnen" im Rahmen sozialwissenschaftlicher Untersuchungen. In diesen Studien wurde deutlich, dass Wohnungen in ihrer Struktur und Größe zwar das Leben ihrer Bewohner prägen, dass sie aber genauso umgekehrt von den Bewohnern als nicht-sprachliches Ausdrucksmittel verwendet werden. Über den spezifischen Charakter der Wohnung mit ihren ineinander verschachtelten Bereichen und Territorien wird ein Rahmen geschaffen, der spezifische Beziehungsformen ermöglicht und andere verhindert. Über die Eigenart der Wohnraumnutzung können Vorlieben ausgedrückt, kulturelle und schichtspezifische Zugehörigkeiten dargestellt werden. Wohnungen können dazu verwendet werden, Problemsysteme selbstorganisierend aufrechtzuerhalten, die Konversation über das Thema Wohnung kann aber auch zur Auflösung von Problemsystemen beitragen. Für strukturelle Familientherapeut/innen war die Eigenart und Nutzungsweise der "realen" Wohnung ein zentrales diagnostisches Indiz.¹⁴

Unabhängig von ihrer "realen" Wohnsituation hilft es manchen Klienten, ihre Probleme mit Bezugspersonen und sich selbst mittels der Metapher "Wohnung" auszudrücken¹⁵. Sie entwerfen dann innere Räume mit spezifischen Farben, Geräuschen, Gerüchen, mit Türen und Fenstern und entwickeln Geschichten über das mögliche oder erwünschte Eindringen anderer Personen in diese Räume.

BEISPIELE

- *Eine Mutter mit Sohn aus anderer Beziehung (3 Jahre) spricht mit ihrem Partner über das Thema Rivalität zwischen Stiefvater und Stiefsohn. Der Mann fühlt sich durch den Sohn bedrängt, er hat zu wenig Platz für die Paarbeziehung. Das Einführen der Wohnungsmetapher (Kind und Mann kämpfen auf einer Ebene um Platz) ermöglicht schließlich das Einziehen einer Zwischendecke und Gespräche über die Etablierung einer Kinder- bzw. Erwachsenensubsystems. Im Zusammenhang mit dieser Zielsetzung kann die Frau mit dem Mann kooperieren und der Mann das Kind nicht mehr als Rivalen empfinden.*
- *Eine Jugendliche (17a) spricht nach einem Selbstmordversuch über den Konflikt mit ihrer Mutter und entwickelt auf Anregung der Therapeutin eine Raummetapher als Bild für ihr*

¹³ Auch die Arbeit mit dieser Metapher entwickelte sich während der Zusammenarbeit Klar/ Wolf 1991-1995; siehe Klar/ Wolf 1997

¹⁴ z.B. Hubschmidt 1983

¹⁵ Klienten sprechen von "Platz haben wollen", "Rückzugsräumen", "Luft bekommen", "Enge", "Eindringen" usw.. Die eigentliche methodische Anregung, im Zusammenhang mit der eigenen Befindlichkeit dann Räume zu visualisieren, erfolgt von Seiten der Therapeuten.

Problem: in der aktuellen Situation erlebt sie sich innerhalb einer engen Mauer von allen Seiten eingeschlossen; die Mutter schaut von oben hinein; die Klientin sucht nach geheimen Ausgängen. Zu Therapieende beschreibt sich die Klientin in einem großen, hellen Zimmer mit Fenstern und Türen; Leute klopfen an – die Mutter kommt manchmal ohne Anklopfen herein, wird dann hinausgeworfen und hämmert an die Türe, worauf die Klientin ein 2. Mal zusperrt. Gefahr zu öffnen besteht dann, wenn die Mutter vor der Türe plötzlich still wird – die Tochter könnte dann öffnen, um zu sehen, ob sie noch lebt; Therapeutin und Klientin entwerfen schließlich Katzentüren, Videokameras und Sprechanlagen, die Kontakt mit der Mutter ermöglichen, ohne sie einzulassen.

Die Konversation verschiebt sich über die Verwendung der Wohnungsmetapher auf eine andere Ebene. Das innere Bild erhält einen Eigencharakter, es wird zu einer "Realität", mit der eine gewisse Identifikation möglich ist. Es macht Sinn, den Bezug zu dem konkreten Problem, das der Klient bearbeiten will, nicht sofort wieder herzustellen, sondern über eine gewisse Zeit in der Konversation über das gemeinsam konstruierte innere Bild zu verbleiben, ohne vorerst auf die ursprünglichen Gesprächsthemen zurückzukommen. In einem ersten Schritt werden mit den Klienten Lösungen innerhalb des inneren Bildes gesucht (z.B. Möglichkeiten, mit den Türen der inneren Räume anders umzugehen). In einem 2. Schritt kann gefragt werden, welche Gedanken dem Klienten im Zusammenhang mit seinem ursprünglichen Thema gekommen sind.

Mittels der "Wohnungsmetapher" ist es möglich, über erwünschte Veränderungen zu sprechen ("wie sieht die innere Wohnung jetzt aus – was soll sich verändern?") und bei abschließenden Einzeltherapiesitzungen wahrgenommene Veränderungen während der Phase der Therapie zu konkretisieren und quasi "mitzunehmen". Es ist auch im Bereich der Selbsterfahrung geeignet und dann, wenn sich ein Problem auf der konkreten Verhaltensebene nicht definieren lässt, der Klient aber dennoch einen klaren Auftrag zur Therapie gibt.

2.5 ARBEIT MIT "UNGEHEUERN"¹⁶

Wenn Klienten Probleme in Form diffuser Gefühle oder auch Schmerzzustände beschreiben, die einerseits globalen Charakter haben ("ich bestehe nur aus Angst"), andererseits nicht in Verhaltensweisen zu Bezugspersonen konkretisiert werden können, dann ist es möglich, den Zustand i.S. der Unterbrechung eines inneren Bildes zu dekonstruieren.

Zuerst hilft man dem Klienten, dem diffusen Gefühl eine Gestalt zuzuordnen, indem durch die Einführung von Unterschieden ("Wo im Körper ist es noch spürbar, wo nicht mehr?") einen Vordergrund bzw. Hintergrund definiert und durch Fragen nach Farbe, Form, Größe, Temperatur, Härte, Oberflächenbeschaffenheit, Veränderlichkeit) Eigenschaften hinzu assoziiert werden ("Ist es eher hell oder dunkel, warm oder kalt, weich oder hart, glatt oder rau?"). Es entwickelt sich dann meist das Bild eines "Ungeheuers", dem negative Eigenschaften, Gefühle und Handlungen sowie Macht unterstellt werden. In weiterer Folge wird es möglich, durch zirkuläre Kontaktnahme das "Ungeheuer" anders in den Blick zu bekommen, wobei von Therapeutenseite die Wahrnehmung zusätzlicher neuer Eigenschaften gefördert wird, die es schrittweise kleiner und harmloser - vor allem aber handhabbarer – erscheinen lassen. Der erste Schritt der Musterunterbrechung hat in diesem Fall dekonstruierenden Charakter: durch das Anlegen von Unterscheidungskriterien

wird das Ungeheuer als "Etwas" vor einem Hintergrund hervorgehoben und damit die Logik der Globalität (der Zustand ist ungeheuerlich belastend) relativiert. In einem weiteren Schritt wird an Bedeutungszuschreibungen, die dem "Ungeheuer" zugeordnet werden, angeknüpft. Indem die Möglichkeit eines Kontakts mit ihm in den Raum gestellt wird, können ihm zusätzliche alternative Eigenschaften zugesprochen werden (z.B. arm und ängstlich oder pflichtbewusst). Die Eindeutigkeit der Metapher über den inneren Gefühlszustand und die damit in Zusammenhang stehende negative Bewertung bricht zusammen..¹⁷

¹⁶ Siehe auch Klar/ Wolf 1995, 1997

¹⁷ Diese Form des Arbeitens ähnelt Methoden der Hypnotherapie bei der Schmerzbehandlung, sowie Strategien von M.White und Epston. Nach M. White/Epston ("Die Zähmung der Monster") versucht der Therapeut bei der Externalisierung, "als bedrückend empfundene Probleme zu personifizieren. Während dieses Prozesses verselbständigt sich das Problem und löst sich damit von dem Menschen oder der Beziehung, die als Problem beschrieben wurde, ab". Ausgangspunkt der Arbeit ist, dass das Problem und die von ihm betroffene Person als "eines" wahrgenommen werden. Ziel der Arbeit ist, diese Einheit aufzulösen (zu dekonstruieren). Bei dieser Art von Arbeit wird also vorübergehend Multiplizität erzeugt; Klient und Therapeutin tun gemeinsam so, als gäbe es "reale" innere Personen, die auf das eigene Leben einen gewissen Einfluss haben, die man aber auch umgekehrt beeinflussen kann. Der Unterschied zum Ansatzpunkt von White/Epston, bei dem nach der "Ent-Einzelung" und Erzeugung einer Trennung Person - inneres Bild das innere Bild als "Monster" (die eindeutige Bewertung bleibt unverändert) ausgegliedert ("ausgestoßen") wird (die Person ist sich "eins" gegen das Problem), wird in diesem Modell die "Ent-Einzelung" nicht aufgehoben. Der Personteil, der als "Problem" definiert war, wird - auf der Ebene des inneren Bildes - in seiner Macht dekonstruiert, sodass eine andere Beziehung zu ihm möglich wird. Hinter den beiden Arbeitsweisen stehen aus meiner Sicht unterschiedliche Vorstellungen: White/Epston scheinen unserer Auffassung nach die Rolle des Problems im Beziehungsfeld eher als negativ einzuordnen, mit dem Ziel, sich den "Wünschen" und dem Einfluss des Problems zu entziehen. Dieses Modell transportiert demgegenüber die Auffassung, dass das Problem aus mehreren Aspekten (liebens- und hassenswerten) besteht und "Wünsche" hat, auf die man eingehen könnte. Aus dieser weniger kämpferischen als vielmehr in letzter Konsequenz das "Ungeheuer" annehmenden Begegnung kann es sich ergeben, dass zusätzliche innere Bezugspersonen entstehen, auf denen in den weiteren Therapiesitzungen immer wieder zurückgekommen wird.

3 UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER ZUR ARBEIT MIT INNEREN PERSONEN UND STIMMEN

3.1 SELBSTERZÄHLUNGEN

Menschen fügen in einem ständigen mehr oder minder bewussten Reflexionsprozess Beobachtungen, Beschreibungen, Vorstellungen, Erinnerungen und Affekte zu Selbsterzählungen zusammen. Ausgehend von den durch sie fokussierten Perspektiven erkennen sie sich als Individuum im Spiegel ihrer eigenen Beschreibungen wieder und werden sich selbst verständlich in den verschiedenen Geschichten ihres Lebens und den verschiedenen kontextuellen Rollen. Die Selbstgeschichten beziehen sich auf das "noch-nicht" und "nicht-mehr", sind Erinnerungs-, Sorgen- und Hoffnungsträger. Sie nehmen Bezug zu abstrakten Ideengebäuden, generieren mit Hilfe von Vorstellungen, Theorie-, Ideologiebruchstücken und gesellschaftlichem Gerede ein spezifisches Weltbild und stellen gleichzeitig damit ein Beobachtungsinstrument zur Deutung und Bewertung von Situationen, einen Verständnishorizont bereit.¹⁸ Sie erzählen mit oft sehr unterschiedlicher Tönung über den betreffenden Menschen und seine Welt, positionieren ihn damit in seinem sozialen Gefüge und liefern ihn dem Urteil eigener und fremder Blicke aus.

Wenn das „Ich“, dem die diversen Selbstgeschichten als Autor zugeordnet werden können, sich mit sich selbst zu befassen beginnt, macht es gleichzeitig das, was es an sich wahrnimmt, zum „Nicht-Ich“ bzw. Objekt. Es produziert mit seiner Beobachterperspektive eine geistige Umgebung, in der es sich in seiner Aktivität anhand des Wiederhalls der eigenen Gedankengänge über sich selbst erahnen kann, ohne dabei aber mehr zu erkennen als die Bilder, die diese produzieren. Die Auseinandersetzung mit dem Blick auf sich selbst ist eine Beziehungsarbeit, die sich nicht minder komplex und undurchschaubar zeigt, wie die Beziehungen zu anderen Menschen und zur eigenen „Welt“. Einem bestimmten Beobachterblick wird die ehrenvolle Rolle des „Ich“ zugeteilt, damit er sich mit seiner bevorzugten Selbstgeschichte vermählen und mit ihr Kinder zeugen kann. Ähnlich wie bei anderen Beziehungen auch, kann es allerdings geschehen, dass sich trotz aller Entscheidungen und Vorsätze, was das Verhältnis zu sich selbst betrifft, dann etwas völlig anderes und unvorhersehbares im Blick auf sich ergibt, dass erst im nachhinein bemerkt wird, und zu neuen Selbstgeschichten und Selbstbezogenheiten führt.

Der Ausdruck "Selbst" oder „Ich“ ist in gewissem Sinn bereits eine Metapher, weil er einen ständig ablaufenden Prozess der Konstitution von Identität unterbricht und zu einer erfahrbaren Sache werden lässt. Dieses postulierte "Selbst" soll nun "gefunden", "bewusst" bzw. "erfahren" werden. KlientInnen wollen oder sollen "eins mit sich" sein, "sich beherrschen", die "Kontrolle über sich wieder gewinnen", "sich lieben", sie fühlen sich aber auch "gespalten", "verzweifelt". Therapie soll dabei helfen, "nach dem Selbst zu suchen", "sich zu akzeptieren", "in die Tiefe zu gehen", "sich wieder eins zu fühlen"; sie soll "an Oberflächlichem kratzen", ohne allzu sehr zu "bohren" oder zu "verletzen".¹⁹ All diese und

¹⁸ Außer von den genannten Faktoren wird die Selbstgeschichte unspezifisch beeinflusst von ganz allgemein auf das Individuum wirkenden biografischen Ereignissen, von Affekten und körperlichen Zuständen (auch organischen Symptomen).

¹⁹ Ähnliche Metaphern werden auch verwendet, wenn es um "den Sinn" geht: etwas soll "sinnvoll" sein, kann "Sinn haben"; man kann "Sinn finden". Manche Systemiker, denen die Ontologisierung von Selbst und Sinn nicht sinnvoll scheint, sprechen dann alternativ von "Selbst(geschichten) erfinden" bzw. "Sinn erfinden" und ersetzen damit die eine Metapher durch eine andere, die auch voll impliziter Prämissen ist (etwa dass sich alles erfinden lasse, dass es nichts zu finden gäbe). Mir scheint in diesem Zusammenhang vor allem wichtig, auch jene Vorstellungen, die hinter alternativen Formulierungen stecken, mit zu bedenken.

ähnliche Formulierungen und die damit verknüpften Bilder bringen eine Fülle an Vorstellungen (Menschenbilder, Welt- und Therapieverständnisse) zum Ausdruck und können deshalb Ausgangspunkt dafür sein, mit dem Klienten darüber zu sprechen.

Dieses Selbst lässt sich sowohl als zentrale Einheit als auch als Vielfalt von Teilen, die miteinander agieren, denken – Bilder, die durchaus nebeneinander bestehen können. Im Grund handelt es sich bei allen Metaphern über das Selbst um die plastische Darstellung der Zuordnung von Erlebnissen, Eindrücken, Gefühlen, Denkweisen und Handlungen zu einem Subjekt, mit dem sich der Klient entweder identifiziert (dieser, der hier berichtet, bin ich) oder der ihn „bewohnt“ bzw. ihm „gehört“ (ich berichte über jemanden, den ich „Ich“ nenne, z.B. „ich kann mich nicht ausstehen“). Im Satz „Ich mag mich nicht“ würde bei den Metaphern, die einen zentralen Persönlichkeitskern in den Raum stellen, auf das Subjekt (das Ich) fokussiert; bei den Metaphern, die Multiplizität beschreiben, auf das Objekt (das mich). So wie es in der Arbeit mit Metaphern und Erzählungen ganz allgemein sinnvoll ist, sowohl das Bild als auch den Gestalter des Bildes in den Blick zu bekommen, so ist auch hier beides wichtig: zu erfahren, wie der Klient sich beschreibt und was er dabei über sich sagt.

3.1.1 DIE METAPHER EINES ZENTRALEN PERSÖNLICHKEITSKERNS

Die Geschichte eines zentralen Persönlichkeitskerns erzählt darüber, wie das „Ich“ sich grundsätzlich sieht und versteht, mit welchem Lebens-, Welt- und Menschenzugang, welchen Werten und ideologischen Ausrichtungen es sich identifiziert und welches Bild es anderen über sich vermitteln will. Primär geht es um den Versuch, kontextbezogenes Verhalten vor dem Hintergrund einer globalen Ich-Metapher besser zu verstehen und zu gestalten. Das so erzählte „Ich“ erscheint als Anführer der eigenen Truppe innerer Einflussfaktoren und Stimmen, der die Entscheidungen und Handlungen letztendlich bestimmt und das Geschehen als weiser Berater aus einer zeitlich und räumlich übergeordneten Ebene zu betrachten vermag. Eine solche Selbsterzählung kann Heimat, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit und Orientierung vermitteln.

Schwierigkeiten können sich ergeben, wenn zwar ein zentrales Ich angenommen, aber die Identifikation zu oft gewechselt wird, also keine Entscheidung dafür fällt, welche der Selbsterzählungen unter dem Titel „Ich“ erscheinen soll. Die verzweifelte Suche nach dem „eigentlichen Ich“ des anderen, kann sich (etwa bei Paaren) kompliziert gestalten, wenn der andere bei sich selbst gar kein solches wahrnimmt. Menschen, die sich mit einer Zentralinstanz ausgestattet erleben, könnten solche, denen eine solche abgeht oder die sich nicht auf diese Art beschreiben, als „oberflächlich“ oder „krank“ diagnostizieren. In manchen Zusammenhängen erleben sich Menschen in ihrem zentralen Kern als passiv (den jeweiligen Kontexten, Beziehungen, aber auch Aspekten von sich selbst ausgeliefert), in anderen Zusammenhängen als aktiv und die Situation gestaltend. Die Frage nach einem aktiv organisierenden Ich (das sowohl die inneren Anteile als auch das kontextorientierte Kommunizieren und Verhalten steuert) lädt zu aktiven Beschreibungsformen ein. Das ist bis zu einem gewissen Grad hilfreich, könnte manchmal aber auch als eine Zumutung und Schuldzuweisung verstanden werden (nach dem Motto: Wenn du dich ohnmächtig und ausgeliefert fühlst, hast du „in Wirklichkeit“ ein aktives Selbst, das sich nach außen ohnmächtig darstellt). Die versuchsweise Unterstellung von Aktivität sollte nicht verwechselt werden mit der Unterstellung einer gerichteten Veränderungsmöglichkeit dieser spezifischen Aktivität. Primär geht es um den Versuch, kontextbezogenes Verhalten (sowohl aktives, als

auch passives) vor dem Hintergrund einer globalen Ich-Metapher besser zu verstehen.²⁰

BEISPIEL

Das Fragen nach einem zentralen Persönlichkeitskern (und das, was ihn charakterisiert) kann sich z.B. im Zusammenhang mit dem Thema "Fremdgehen" sinnvoll erweisen, nämlich dort, wo es - etwa in Einzeltherapien - möglich ist, den Klienten zu fragen, welches Bild er von sich zeigen, wie er sich (unabhängig von diesem Thema) sehen und verstehen will und sich nach seinem grundsätzlichen Lebens-, Welt- und Menschenzugang, nach Werten und ideologischen Ausrichtungen zu erkundigen. Davon ausgehend lässt sich mit ihm darüber nachdenken, wie er sein Fühlen, Sprechen, Denken und Verhalten im Zusammenhang mit dem "Fremdgehen" wahrnimmt und beurteilt. Der zentrale Persönlichkeitskern des Klienten kann als dann als weiser Berater konsultiert, der das Geschehen aus einer zeitlich und räumlich übergeordneten Ebene betrachtet.

3.1.2 DIE METAPHER EINES MULTIPLLEN SELBST

Es gibt verschiedene Modelle der Psyche, die von einem gewissen Grad an Multiplizität ausgehen, d.h. die Persönlichkeit als aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt betrachten.²¹ Gleichgültig, ob die Psyche wirklich einheitlich oder multipel ist, erweisen sich anscheinend manchmal Metaphern, die Psyche multipel beschreiben, als hilfreich. Sie greifen die innere Zerrissenheit des Klienten auf und versuchen, diese für ihn selbst handhabbar zu machen.

Nützlich ist die Metapher einer inneren Multiplizität, wenn Gefühle, Sichtweisen, Verhaltensweisen, Kommunikationen eines Menschen vorerst stark divergierend und unvereinbar bzw. sehr unterschiedlichen Vorstellungswelten zugehörig erscheinen; wenn also die Zwiespältigkeit und Ambivalenz eines Menschen ihn sich selbst und anderen unverständlich erscheinen lässt. Dadurch dass die Gesamtpersönlichkeit als aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt betrachtet wird, kann die Unterschiedlichkeit von Verhaltensweisen, Gefühlen, Wahrnehmungen und Vorstellungen leichter akzeptiert werden. Auch wenn ein Mensch bestimmte Anteile seines Erlebens und Denkens so ablehnt, dass er sie nicht mehr als integrierte und damit auch gestaltbare Elemente seiner selbst

²⁰ Dieter Thomä (1998) beschreibt Formen der Selbsterzählung und findet die geeignete Form weder in der Selbstbestimmung, noch in der Selbstfindung - auch nicht in der, dem narrativen Ansatz ähnlichen Selbsterfindung, sondern erst in jener Erzählung, die sich an der Selbstliebe/ Stimmigkeit bemisst. In der Selbstliebe liegt "die formale Anzeige eines Verhältnisses zu sich selbst, das es erlaubt, eine Handlung, eine Entscheidung, aber auch ein Gefühl als etwas "Eigenes" auszuzeichnen." (246) Die Stimmigkeit einer Erzählung erweist sich "im Spannungsverhältnis zwischen einem Kontext, in dem bestimmte Handlungen und Erfahrungen nahe liegen, und dem, was vorsätzlich ungenau der Rest einer Person genannt werden darf. Die Stimmigkeit erweist sich in der Gegenwart - und zwar nicht durch interne narrative Kohärenz, sondern genau dann, wenn man sich in seiner Exzentrizität zu den Erzählungen, die derzeit für das eigene Leben prominent sind, nicht an sich selbst stößt." (253) "Eigenständigkeit (...) stellt sich nicht ein durch die isolierte Etablierung einer souveränen Instanz, sondern in einem sozialen Kontext, in dem sich Individuen ihr Eigenes gönnen. (...) Halt stellt sich nicht ein durch die Vorgabe des erzählten Lebens, sondern durch das pragmatische Gelingen von Erzählungen und durch eine Zuwendung zu sich selbst, die dem, was jenseits von ihnen liegt, die Unheimlichkeit nimmt." (260) Das Ausmaß dessen, was er sich über sich erzählt, hängt davon ab, wozu ihn die Situation drängt. Damit verliert sich aber die Aufgabe der Erzählung zum Nutzen des Lebens nicht im Ungefähr. Diesseits der moralischen Auflage, wonach man sich Handlungen zurechnet, gehört zu ihr vielmehr eine Ethik der Erzählung" (257)

²¹ unter anderem: Freud, Assagioli (Psychosynthese), Melanie Klein (introjizierte Objekte), Jung (Schatten, Reise ins eigene Innere, Komplexe, Archetypen), Kohout (grandiose Formen des Selbst), Berne (Transaktionsanalyse; Eltern-, Kind-, Erwachsenen-Ich), v.a. auch im Bereich der Esoterik (psychologische Astrologie, "Heldenreisen") usw.. Auch postmoderne Vorstellungen verwerfen den Gedanken eines einheitlichen Selbst. Die Frage besteht, vor welchem kulturellen Hintergrund überhaupt von (mehr oder minder gleichwertigen) inneren Teilen gesprochen werden kann. Es gibt Kulturen, die ausgehend von der Klarheit der von ihr präferierten Verhaltensweisen die Aktivität eines reflektierenden Bewusstseins weniger fördern als die Etablierung einer inneren Kontrollinstanz, mit der eine stärkere Identifikation erfolgen soll als mit anderen (weniger normkonformen) Aspekten der Persönlichkeit. Dann kann von "Besessenheit" von einer fremden Macht gesprochen werden - auch manche Klienten beschreiben jene Erlebnisformen und Verhaltensweisen, die ihnen weniger gut tun, die sie weniger bevorzugen, die sie aber nicht einfach ablegen oder eliminieren können, als eine Art "Besessenheit".

wahrnehmen kann, wenn es ihm ein Bedürfnis ist, zwischen Sichtweisen, die er als "eigene" und solchen, die er als "fremde" oder "übernommene" bezeichnet, zu unterscheiden, erweist sich die Metapher der inneren Multiplizität als hilfreich. Der Klient muss allerdings die Möglichkeit und Erlaubnis bekommen, die Metapher der inneren Teile zurückzuweisen, zu korrigieren, ein Alternativbild einzuführen. Der Therapeut kann aus diesem Prozess der Annahme bzw. Zurückweisung etwas über das lernen, was der Klient gerade im Begriff ist über sich selbst zu verstehen.²²

Ungeeignet wird die Metapher der inneren Personanteile, wenn sie einengende Sichtweisen (von Klienten und Therapeuten) zementiert, wenn die Beschreibung der inneren Teile nicht mehr als Erzählung über ein internes Denk-, Wahrnehmungs- und Affektgefüge, sondern als "realer" Personenteil bzw. als "reale" Stimme (etwa eines Mitglieds der Herkunftsfamilie) verstanden und damit eingefroren wird, wenn sich der Klient von etwas "Fremdem" besetzt und überwältigt fühlt und keine Möglichkeit sieht, es umzugestalten. Bei allem Differenzieren und Aufgliedern ist es doch phasenweise sinnvoll, wieder zu integrieren und zusammenzufügen, so dass der Klient sich selbst zwar mit neuem Verstehen, aber doch als Ganzes, als sich selbst steuerndes und gestaltendes einheitliches Wesen wahrnehmen und wieder finden kann.

Methodische Anregungen legen Klienten nahe, sich ihr Selbst in bestimmter Weise vorzustellen – einheitlich, auffindbar, verborgen bzw. als konflikthafte Beziehungsgefüge, in Diskursen aufgelöst bzw. prozessartig. Die Methode generiert die ihr zugrunde liegenden Selbstbilder. Zu Schwierigkeiten kann das führen, wenn die der Methode zugrunde liegenden Vorstellungen und jene der Klienten nicht kompatibel sind (manche Klienten wollen sich einfach nicht multipel denken oder nehmen bei sich selbst keine Teile wahr, andere verstehen die Frage nach einem zentralen Personkern nicht). Heikel wird es, wenn therapeutische oder schulenspezifische Vorstellungen über die Verwendung mancher Methoden unreflektiert einfließen.²³ Bei vielen methodischen Ansätzen, die ein multiples Selbst voraussetzen, geht es in der Folge einerseits um eine Benennung, Integration und Annahme und andererseits um eine "Entmachtung" der abgelehnten oder negativ erlebten Anteile und um eine Stärkung des Selbst bzw. der bevorzugten oder positiv erlebten Denk- und Erlebensweisen. Dieses Selbst wird zur organisierenden Zentralinstanz, die Teile zu Ressourcen, Alternativen bzw. lästigen Hausgenossen. Der Klient wird damit in die Lage versetzt, eine aktivere und selbstbewusstere Selbstgeschichte zu entwerfen.

3.2 UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER

Es ist eine zentrale Frage, mit welchen der in den unterschiedlichen Situationen doch immer wiederkehrenden Ich-Stimmen das Individuum sich identifiziert – also zu welchen seiner Wahrnehmungs-, Gedanken-, Sprech- und Empfindungskomplexe es „Ich“ sagt und welche es externalisierend als „Es“, als bloß mitredende Einflussfaktoren bezeichnet. Es kann sein, dass sich der eigene Zustand verändert, je nach der Perspektive und Sprechweise, die man im Blick auf seine Situation anwendet. Im Sinn der „Unterscheidung

²² Er tut das nicht, wenn er (wie es im Modell von R. Schwartz (Systemische Therapie mit der inneren Familie) manchmal vorgesehen zu sein scheint) ausschließlich innerhalb des Modells (und innerhalb des Denkhorizonts, der die Phantasie innerer Teile zulässt) bleibt und etwa fragt, welche innere Person sich hier wehre.

²³ Dies wird aus meiner Sicht u.a. bei Aufstellungen deutlich, bei der Arbeit am inneren Familiensystem nach R. Schwartz, aber auch dann, wenn "postmoderne" bzw. "sozialkonstruktivistische" Gedankengänge und die davon ausgehenden Methoden die Idee eines "Innen" der Person, die sich gegenüber einem "Außen" der Diskurse positionieren könnte, von vornherein auf einer ideologischen Ebene ausschließen.

der Geister“ ist es sinnvoll, sich an jene „Stimme“ bzw. jenem „Blick“ auf sich und seine Welt zu erinnern, die helfen, im eigenen Körper und Geist zur Ruhe zu kommen und sich in den Situationen seines Lebens kraftvoll und frei bewegen zu können. Dem „Viech“²⁴ geht es dann deutlich besser, es gewinnt an Stärke und entspannt sich, beginnt wieder zu spielen und zu forschen. Zwischen den verschiedenen Personanteilen ergibt sich kein Konflikt oder einer, der aufgrund der Klarheit des eigenen Wollens überwindbar ist. Der Mensch wird sich selbst in seiner konkreten Menschlichkeit begreiflich und kann davon ausgehend eine Sprache finden, die Zugang zu anderen schafft. Ungeeignete Ich-Identifikationen missachten die animalischen Bedürfnisse, versetzen in Stress und produzieren aufgrund der Nicht-Beachtung wichtiger Gedanken- und Empfindungskomplexe Spannungen. Und auch die anderen fühlen sich befremdet und gewinnen den Eindruck, bloß mit einer Geschichte zu tun zu haben und nicht mit einem konkreten Menschen. Sie finden über das Medien dieser Pseudo-Identität keinen Zugang.

Identifikation produziert Einheitlichkeit, Zweifel Zwiespältigkeit bezüglich des Wollens. Was der eine Gedankenprozess aufbaut, löst der andere auf – beide bearbeiten die Grenze zwischen „innen“ und „außen“ und prüfen die jeweilige Struktur und Ausdehnung der eigenen Existenz. Das Immunsystem auf der biologischen, psychischen und sozialen Ebene ist ständig dabei zu lernen, was zu der jeweiligen „Identität“, für die es sorgt, gehört, was es als „innen“ und was als „außen“ beurteilen soll. Interesse entwickelt es nur bezüglich Aspekten seiner eigenen Stärkung oder Schwächung - also gegenüber „freundlichen“ und „feindlichen“ Einflüssen - Neutrales bleibt unbeachtet. Aus der Konfrontation mit dem Fremden geht es im optimalen Fall gestärkt hervor. Probleme ergeben sich, wenn es Fremdes und Vertrautes, Identität Stärkendes und Schwächendes, zu verwechseln beginnt und zu schnell und zu heftig bzw. zu langsam und zu lahm reagiert. Falls in einem ständigen Wiederholungszwang psychische und soziale Abläufe gegen eine mögliche äußere oder innere Bedrohung aufrechterhalten werden, könnte man metaphorisch von einer Autoimmunerkrankung der Psyche sprechen. Ein Mensch, der sich schwer tut, zwischen äußeren und inneren Einflüssen zu unterscheiden und seine Identität aufrechtzuerhalten, könnte in diesem Sinn einer Immunschwäche unterliegen.

In der persönlichen Sozialisation finden solche Prozesse ständig statt. Das von anderen abhängige Individuum wird vereinnahmt und passt sich so lange an, bis Spannungen und Enttäuschungen das Bedürfnis generieren, sich in seiner Eigenart von ihnen zu unterscheiden. „Ich“ entsteht sukzessive im Wechselspiel aus Abstoßung und Annäherung. „Kampf“ konfrontiert sich mit dem Fremden, reibt sich daran, benutzt es als Antigen für die Stärkung der eigenen Immunität. „Flucht“ wendet sich ab und woanders hin. „Kontakt“ wahrt eine geeignete Balance aus Verbundenheit und Unterscheidung.

3.2.1 IDENTIFIKATION

Die Identifikation mit sich selbst hilft dabei, sich des eigenen Wollens in der konkreten Situation bewusst zu werden und es vom Wollen des Gegenübers und von fremden Einflüssen (mitredenden inneren und äußeren Stimmen, Gedankengängen bzw. Diskursen) zu unterscheiden. Der Interessensfokus orientiert sich nicht an vorhandenen bzw. erwünschten Zuständen und Situationen, sondern richtet den Blick zurück auf die eigene Person und darauf wie sie sich in ihrem Sein und Handeln – längerfristig oder bezogen auf die aktuelle Situation - verstehen möchte. Sie führt zu Selbstfokussierung und

²⁴ den eigenen animalischen Anteilen

Selbstbeschäftigung. Identifikation mit sich selbst über die Beantwortung der Frage: „Wer will ich sein?“ bedeutet, dass das „Ich“ in der Frage: „Was will ich?“ wichtiger wird als das „was“ des jeweils Gewollten. Der Mensch erkennt sich selbst anhand der Spezifität seines Wollens wieder, bezeichnet den Ursprung dieses Wollens als „Ich“ und gewinnt dadurch die Möglichkeit, anderes Wollen als „fremd“ auszusondern und in seiner Bedeutung zu relativieren. Aus den verschiedenen Interessen, die sich gleichzeitig ergeben, wird in einem rekursiven Prozess jenes Interesse und damit jene Beobachterperspektive ausgewählt, die der als „Ich“ bezeichnete Persönlichkeitsanteil jeweils fokussiert. Einzelne Gedankengänge und Impulse, die diesem „Ich“ zuordenbar sind, werden als zusammenhängendes Muster festgehalten, gleichsam mit Haut umkleidet und zu einem Subjekt konzentriert, dem gegenüber Loyalität entwickelt werden kann. Letztlich ist dieses „Ich“ ein eingefrorenes Bild biologischer, psychischer und sozialer Prozesse der Selbstvergewisserung und Unterscheidung, die sich unaufhörlich ereignen.

3.2.2 ZWEIFEL

Zweifel vollzieht sich als gedanklicher Prozess, der festgelegte Vorannahmen überschreitet und begriffliche Mauern sprengt. Er bewegt über Grenzen hinweg, reibt sich an vorgegebenen Strukturen und Annahmen, spielt mit dem Fremden, nimmt es auf, verarbeitet es, scheidet es aus – und ist deshalb eine produktive Kraft bei der Erschaffung der eigenen psychischen Identität. Während ein menschliches Lebewesen daran zweifelt, was es will, setzt es sich mit den eigenen unterschiedlichen Impulsen, Bestrebungen und Vorstellungen auseinander.²⁵ Dieser Kontakt mit sich und den Einflussfaktoren, durch die sich Eigenwille und Eigenbewegung beeinflusst erleben, kann zu einer eindeutigeren Identifikation mit dem präferierten Ich führen – und damit zu einer größeren Klarheit bezüglich des eigenen Wollens. Zweifel ermöglicht freie Bewegung in der Landschaft der eigenen Gedanken, wenn er von der Vernunft an der Leine geführt wird. Gehetzt von diversen Stimmen, Dämonen und gesellschaftlichem Gerede, führt er zu Verwirrung, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit.

3.2.3 GESELLSCHAFTLICHE BEEINFLUSSUNGEN

Viele Menschen kennen das Phänomen, dass in ihnen mehr als eine Stimme aktiv zu sein scheint und diese Stimmen unterschiedliche Interessen vertreten, im eigenen Geist diskutiert und gestritten wird. Die Zerrissenheit zwischen verschiedenen Positionen und die Notwendigkeit, sich zwischen ihnen zu entscheiden, kann eine schwere Belastung darstellen. Die meisten Gesellschaften sind an der Entwicklung innerer Kontrollinstanzen interessiert, die dabei helfen, sich mit bestimmten Denkweisen und Weltbildern zu identifizieren. Weniger normkonforme Aspekte der Persönlichkeit werden im Zuge der Sozialisation misstrauisch beäugt – und über die Bezeichnung als „Krankheit“, „Delinquenz“ oder „Besessenheit“ zum Nicht-Ich degradiert. Erlebnisformen und Verhaltensweisen, die das „Ich“ - vor dem Hintergrund dessen, was im jeweiligen Kontext als richtig gilt – ablehnen muss, gleichzeitig aber nicht einfach ablegen oder eliminieren kann, werden in Erzählungen über die eigene Zerrissenheit zu bösen inneren Einflussfaktoren gemacht. Menschen klagen dann darüber, sich nicht mehr im Griff zu haben, sich nicht beherrschen zu können, einer fremden Macht ausgeliefert zu sein - sie hadern mit sich selbst. Auch in den seltenen Augenblicken der Stille, in denen sie mit sich und ihren Gedanken alleine zu sein scheinen,

²⁵ Zweifel, der durch Angst hervorgerufen wird, weist z.B. darauf hin, dass Information fehlt oder dass in der konkreten, phantasierten Situation zu wenig Handlungsfähigkeit bzw. Gestaltungsmacht greifbar scheint.

werden sie – metaphorisch gesprochen - durchtränkt und beeinflusst vom Gerede des „Geistes der Gesellschaft“, in der sie aufgewachsen sind und leben. Die unterschiedlichen Ich-Stimmen kennen diesen „gesellschaftlichen Geist“ gut, weil sie durch ihn geschaffen, erzogen und schließlich als seine treuen Vasallen in die Welt entlassen worden sind. Gerade jene Ich-Stimmen, die als unangenehm und unterdrückend erlebt werden, sind zumeist Diener eines mehr oder minder präsenten Herrschaftsgeistes, dessen Vorstellungen und Wünsche sie immer noch getreulich erfüllen. Eingesperrt von diesem Herrschaftsgeist oder eingefroren in ihrer Entwicklung, fristen sie ihr Leben als von den anderen Ich-Anteilen entfremdete und polarisierte Sklaven oder Ungeheuer. Manche Ich-Stimmen scheinen von einem einzelnen Gedankenkomplex besetzt zu sein, der ihnen Scheuklappen und dunkle Brillen aufsetzt, sie mittels Angst und Schmerz in Schiefhaltungen bringt und in eine leidvolle Trance versetzt. All diese „Geister“²⁶ besetzen den Kopf eines menschlichen Lebewesens und bringen es dazu, da und dort hinzusehen und sich auf eine gewisse Art in bestimmte Richtungen zu bewegen. Sie besetzen seine Augen, Ohren, seine Nase und seine Haut und helfen ihm bei der Interpretation seiner Wahrnehmungen. Sie sitzen auf seiner Zunge und steuern, was es sagt. Sie halten seine Hände und Füße und bestimmen, wie es tut. Sie lassen unerwünschte Gangarten und Impulse nicht zu, beobachten, bewerten kommentieren und reflektieren alles was geschieht und bilden sich ein Urteil über es. Biografisch betrachtet erinnern sie an elterliche Charaktere und Bezugspersonen, die auf das ihnen anvertraute und ausgelieferte Kind einreden, es da und dorthin erziehen, sein Wahrnehmen, Wünschen, Sprechen und Tun bewerten – und oft keinen sehr guten Zugang zu ihm haben. Manche Menschen haben eine Stimme, die sie für etwas, das sie getan haben oder auch nur tun wollen verurteilt und abwertet. Andere leben einen ständigen Kampf des Pflichtgefühls gegen einen „inneren Schweinehund“ (ein Ausdruck der übrigens aus deutschen Kasernenhöfen stammt). Oft beschränkt der jeweilige gesellschaftliche „Geist“ auch „nur“ den Handlungsspielraum: viele Menschen haben eine Stimme, die sehr vorsichtig ist, sehr „vernünftig“, die sie aber an vielem hindert, das sie gern täten. Und sie haben eine andere Stimme, die mit ihren Wünschen, Träumen und Sehnsüchten hartnäckig übergegangen wird – und eines Tages vielleicht verstummt. All diese Stimmen halten das menschliche Lebewesen, das sich durch seine Welt bewegt, auf ihre jeweils spezifische Art und Weise an der Leine.

Angesichts des Lärms ist es manchmal notwendig, mitredende Stimmen und Gedankengänge zu überhören, sie als Geräuschkulisse zu betrachten oder sich - bei zu bedrängendem Sirenengetöse – „die Ohren zu verstopfen“. Wenn ein unerwünschter Ich-Anteil (Stimme oder Blick) zu großen Einfluss gewinnt und ungute Zustände produziert, hat es Sinn, sich mit den flüsternden Geistern und Dämonen der sozialen Umgebung zu befassen, die ihn in seinem Entstehen ermöglicht haben und in seiner Dominanz bestärken. Diese Einflussfaktoren lösen sich in ihrer Macht und in ihrem Schrecken meist auf, wenn sie angesehen, begriffen und bewusst erfasst werden, – so wie Gespenster, die man dem Licht aussetzt. Gespräche können die Wirbel der gedanklichen Beschäftigung mit solch beunruhigenden Themen füttern und rund werden lassen – sie können sie aber auch zum Verschwinden bringen.

BEISPIEL

Ich merke dass ich zwar dem Strom meiner Gedanken als ganzem vertrauen kann, nicht aber meiner jeweiligen Beobachterperspektive und den Steuerungsmechanismen, die meine Aufmerksamkeit da und dorthin lenken wollen. Die durch Angst und Unruhe motivierten,

²⁶ natürlich metaphorisch gesprochen

hektischen Versuche, mein Denken für die Verwirklichung meiner Vorstellungen über ein besseres Leben zu verwenden, verhindern mittels ihrer Bilder und Einflüsterungen, dass ich auf das, was mich gerade einengt, berührt oder trifft, genau hinsehe, hinhöre und hinspüre. Themen, die mir als Fremdkörper in den Fluss geworfen werden und dort eine Unruhe produzieren, welche meine Eigenbewegungen stört und unterbricht, nähren sich von besorgten Gedankengängen, die sich mit ihnen befassen, wachsen dadurch in ihrer Bedeutsamkeit und führen zu Stauungen, die dann mittels Mauern zusätzlich gefestigt werden und Katastrophen verursachen, wenn diese brechen. Da ich mein Denken nicht beeinflussen kann und letztlich keine Macht über die Landschaft habe, in die es sich ergießt und an der es sich reibt und bricht, kann ich nur eines tun: Hindernisse, die den Fluss der Gedanken aufhalten, auf eine sachliche und nüchterne Art entfernen oder mich von ihnen nicht über ein vernünftiges Maß hinaus beeinträchtigen lassen. Im Versuch, mich von einer Beschäftigung mit Themen zu lösen, die mir Unwohlsein und Enge bereitet, muss ich unterscheiden, welches Denken mir gut tut und welches nicht – welches mich weiterkommen und welches mich in gedanklichen Teufelskreisen verharren lässt.

Ein Aspekt so genannter „postmoderner“ Gedankengänge scheint darin zu bestehen, grundlegende Positionierungen zur Frage: „Wer will ich sein?“ angesichts der Fülle möglichen und geradezu gleichwertigen Geredes darüber aufzugeben und sich treiben zu lassen in den Strömungen dominanter und marginaler Diskurse, tänzerisch da du dort anzubandeln, sich lachend und leicht wieder zu lösen. Er leitet dazu an, die Suche nach einem Ich, das seine „Geister“ unterscheiden und mit einer gewissen Zähigkeit bestehen möchte, zu vergessen bzw. als Teil antiquierten Geredes zu denunzieren. Das Problem besteht darin, dass ein Individuum, das sich ohne Interesse an seiner Eigenart und seinem Willen ausschließlich über all das begreifen will, was sich in seinen Kontexten und Relationen an Bildern und Geschichten über es ergibt, sich ihnen entweder nicht voraussetzt oder sich seiner Voraussetzungen, und damit seiner impliziten Wahl, nicht bewusst ist. In beiden Fällen hilft es – indem es sich zu positionieren und zu unterscheiden vermeidet – jene Lebenssituation zu produzieren, in der die Vielfalt und anscheinende Gleichwertigkeit des Fragens und Redens zu mangelnder Urteilsfähigkeit und damit zu Ohnmacht und Abhängigkeit führen. Direkt gesagt: ein solches Individuum tut so, als wäre es ein sich seiner selbst nicht bewusstes Tier, lässt aber gleichzeitig in seinem Kopf Menschen über Gerede agieren. In einem gesellschaftlichen Zustand, in dem sich das Ich im Gerede verliert, verschwindet aber auch das Gegenüber als identifizierbare, kontaktierbare und beeinflussbare Macht, an der man sich reiben und eigenes Willen erleben kann. Wenn sich für nichts zu kämpfen lohnt und kein Gegner erkennbar ist, der sich in seinem Willen vom eigenen unterscheidet, dann lohnt es sich nicht, sich zu gruppieren und dauerhafte Loyalitäten zu knüpfen. Dann trifft man sich da und dort, verbringt nette Zeit, träumt in Film und Spiel von Heldentaten und bleibt im übrigen allein im Ringen mit den diffusen Kräften und Meinungen, die einen besorgt und nachhaltig auf den Weg der Sklaverei geleiten.

3.2.4 ZUR ARBEIT MIT "INNEREN STIMMEN"²⁷

Um die Gedankenkomplexe, die sich in bestimmten Situationen aus dem Zusammenspiel

²⁷ Ich habe (teilweise gemeinsam mit F. Wolf) Anfang der 90er Jahre einige der unten beschriebenen Techniken für den Umgang mit inneren Teilen entwickelt und später in der Literatur als teilweise bereits vorhanden entdeckt; dann die vorgefundenen Konzepte für eine gewisse Zeit vollständig in die Praxis übernommen, schließlich ihre Grenzen gemerkt (meist daran, dass es bei Aufrechterhaltung des Modells in der therapeutischen Beziehungsgestaltung zu Schwierigkeiten gekommen wäre), und in der Folge die Modelle relativiert und modifiziert.

der biologischen, psychischen und sozialen Ebene eines menschlichen Individuums ergeben, in ihrer Eigenheit und Wirkung begreifbarer zu erleben und zu beschreiben, kann es sinnvoll sein, sie als Einheiten metaphorisch zu fassen. Sie drücken sich aus - haben Stimmen und Blicke. Sie nehmen etwas wahr – haben Ohren und Augen. Sie verarbeiten Eindrücke vor dem Horizont ihres Denkens und provozieren davon ausgehend spezifische Handlungen. Sie führen mit ihrem jeweiligen „Geist“ zu bestimmten Zuständen. Die Vorstellung, in seiner Ich-Aktivität von solchen „Nicht-Ichs“ beeinflusst werden zu können, ist eine sehr urtümliche und entspricht dem Weltbild eines jagenden und sammelnden, bereits an Kultur bauenden Altsteinzeitjägers, der um Tote trauert und sie gleichzeitig fürchtet, sich Geistern, Göttern und Dämonen ausgeliefert sieht und sie mittels Magie zu beeinflussen sucht, der zur Strukturierung des Lebens und seiner Abläufe Rituale und eine sehr grundsätzliche und einfache Moral- und Rechtsordnung entwickelt, tradiert und sanktioniert. Restbestände dieses Weltbildes lassen sich auch noch im „postmodernen“ Menschen finden, wenn er – jenseits des Denkens seiner bevorzugten Ich-Konstrukte – Ereignisse unter Bezugnahme auf einen magischen und mythischen Hintergrund des Verstehens – z.B. abergläubisch oder „esoterisch“ – interpretiert.

Ausgehend von der Metapher der inneren Stimmen ist ein menschliches Lebewesen nie als einzelnes, sondern immer in einem Ensemble zusätzlich möglicher Ich-Ausprägungen in seiner Welt unterwegs. Je nach Zustand, Situation und sozialer Umgebung tritt die eine oder andere seiner Ich-Formen in Kontakt mit anderen Menschen oder rückt als motivierender und bestimmender Faktor in den Vordergrund der jeweiligen Aktivitäten. Konkret äußern sich diese verschiedenen Varianten der eigenen Ich-Ausprägung dann in unterschiedlichen Stimmlagen, mimischen Ausdrücken, Handlungen – aber auch in Weltbildern, Sichtweisen, Interessen und bevorzugten Erinnerungen bzw. Erwartungen. In Konflikten bzw. Unruhe sind meist mehrere dieser möglichen Subjekte gleichzeitig unterwegs, ringen mittels ihrer spezifischen Eigenschaften um Aufmerksamkeit, kämpfen miteinander und produzieren entsprechende Reaktionen in ihrer Umgebung.

Die Arbeit mit diesen „Geistern“ oder „Stimmen“ erweist sich in zahlreichen Kontexten immer wieder als äußerst hilfreich. Sie können metaphorisch als eigenständige Persönlichkeiten verstanden werden, die eigene Motive haben, eigene Interessen vertreten und über eigene Ressourcen verfügen - quasi als inneres, mit redendes soziales System. Durch die Einführung "innerer Personen" können auch abstrakte Vorstellungen in den Kommunikationszusammenhang einbezogen werden (z.B. die "lange dürre Schuld", "das innere Kind", "die Vorwurfsvolle", der „Kritiker“ die dann entweder direkt interviewt oder nach denen zirkulär gefragt werden kann). Namensgebung und direktes Ansprechen des Bildes als "Person" bewirken, dass die unterschiedlichen Sicht- und Erlebensformen bzw. Vorstellungen der Klienten deutlicher und differenzierbarer werden. Indem unterschieden wird zwischen Selbst und "innerer Person" können die vorher als problematisch definierten Erlebnisaspekte eher akzeptiert und integriert werden.

BEISPIELE

Es kann etwa nach dem Gefühl oder dem Impuls gefragt werden, der "hinter" gewissen Aussagen über sich und den anderen steht. (Was sagt Ihr Gefühl?/ Was glaubt, zeigt, will, braucht es?) Es kann gefragt werden, welche unterschiedlichen "Stimmen" innerlich zu sprechen beginnen, wenn der Partner gewisse Aussagen macht oder bestimmte Verhaltensweisen zeigt. Man kann fragen, welchen "Blick" der Klient in bestimmten Situationen auf sich oder auf den anderen richtet; ihn einladen, diesem Blick bestimmte Stimmen, Sätze, eine affektive Lage zuzuschreiben. Man kann ihn in weiterer Folge dazu

einladen, aus den "Stimmen" bzw. den diversen "Blicken" und "Gefühlszuständen" innere Personen zu entwickeln (mit Alter, Geschlecht, Kleidung, Charakter, Aufgaben, Ängsten, Befürchtungen, Wünschen und Zielen). Man kann ihn danach fragen, mit welchem seiner inneren Teile er sich am meisten identifiziert, welchem er den größten Platz einräumt und weshalb. Es kann sein, dass bei manchen Problemen auch destruktive Teile aktiviert werden, z.B. Hass oder Selbsthass. Diese können leichter benannt werden, wenn der Klient (und auch der Partner) sich davon nicht als ganzer betroffen fühlt und sich ein Stück davon distanzieren kann; wenn er auch noch andere, kontrollierendere, vernünftiger Teile mitreden lassen darf. Manchmal lehnen Klienten jene Teile, die sie als eher "kindlich" oder "emotional heftig" beschreiben, zwar ab, räumen ihnen aber in ihrem Verhalten und in der Beziehungsdynamik viel Platz ein und können sich in der Folge als ganze Person nicht mehr richtig leiden. Es ist hilfreich, sie dazu anzuregen, sich weniger mit verletzten, schwachen, sondern eher mit starken, unbeschädigten Teilen zu identifizieren – das ermöglicht ihnen dann manchmal, ihre beeinträchtigten Anteile anzunehmen und selbst zu "betreuen", d.h. von anderen unabhängiger zu werden und sich weiterhin zu mögen.

Trotzdem natürlich jeder Klient andere innere Teile und diese in verschiedenen Situationen und Kontexten sehr unterschiedlich beschreibt, lassen sich manche Ähnlichkeiten und Typen wieder erkennen.²⁸ Fast immer unterscheiden Klienten tolerante und intolerante Teile, die mehr oder minder "vernünftig" bzw. gemäß einer bestimmten (oft von der Herkunftsfamilie geprägten oder von ihr abgesetzten) Moral organisierend und kontrollierend wirken und eher "erwachsen" gesehen werden. Hinter diesen stehen oft heftige Gefühle (Angst, Wut, Lust, Neid, Traurigkeit), die oft "jüngeren" Charakter zugeschrieben bekommen. Im problemfreien Bereich (oder Bereich von "Ausnahmen") werden manchmal "Teile" aktiv, die sehr angenehm erlebt werden (gelassen, interessiert, fürsorglich, liebevoll) und die im optimalen Fall sukzessive immer mehr Einfluss gewinnen, ohne aber den anderen "Teilen" den Platz oder jede Aufgabe wegzunehmen. Es ist hilfreich, viel Erfahrung (auch Eigen- Erfahrung) mit solchen Typen von "Personteilen" zu haben, um Klienten bei der Beschreibung und Unterscheidung zu unterstützen.²⁹ Nach ihren Teilen gefragt können viele Klienten "innere Kinder bzw. Jugendliche" von kontrollierenden Instanzen unterscheiden bzw. sich aus diesen unterschiedlichen Perspektiven heraus auch in ihrem Denken und ihren Gefühlen beschreiben. Die "Kinder" sind einsam, traurig, pflichtbewusst oder aufmüpfig, rebellierend. Die kontrollierenden Instanzen machen Vorwürfe und Schuldgefühle, erinnern an Pflichten, halten die Kinder in Schach. Oft kann den Kindern ein bestimmtes Alter zugeordnet werden – Situationen aus der Herkunftsfamilie, wo es um die Befindlichkeit des

²⁸ Es scheint mir manchmal so, als seien "Personteile" in ihrer grundlegenden Charakteristik typologisch eher klassifizierbar als ganze Menschen.

²⁹ R. Schwartz hat dazu Techniken zur Arbeit mit dem inneren Familiensystem (IFS) entworfen. Er unterscheidet "Verbannte", "Manager" und "Feuerlöscher" und bietet genaue Richtlinien für das Befragen dieser Personen, die er von seinem Horizont ausgehend als durchaus "real vorhandene Teilpersönlichkeiten" betrachtet (meint aber, dass man das Konzept der inneren Personen auch metaphorisch sehen und verwenden könne). Die Teile haben Beziehung zueinander und eigene Entwicklungsmöglichkeiten ("sind" nicht so, sondern nur durch ihr Eingebundensein in das innere Problemsystem in diese Rolle gezwungen). Die beschreibenden Teile werden einbezogen (sie sind oft interessanter als die vorerst beschriebenen). Die Metapher des IFS ist sehr greifbar, Veränderungen von Sichtweisen im Zuge der Therapie werden in Verbindung mit der Veränderung innerer Personen leichter erinnert. Das organisierende "Selbst" des Klienten wird als Co-Therapeut und Berater bei gezogen (partnerschaftliche Haltung), ein vorsichtiger Umgang mit dem Klienten nahe gelegt (zuerst Arbeit mit "Managern" – dann mit "Verdrängten"; kein prinzipielles Hervorlocken etwa der "inneren Kinder"). Die Nachteile der Methode bestehen aus meiner Sicht in einem gewissen ontologisierenden Expertentum (mit der Idee, man müsse, um so arbeiten zu können, die Teile wirklich als Personen sehen) und in einem davon ausgehenden Überstülpen der Methode auf Klienten, die sie nicht wollen. Ich versuche zwar dieses (und andere Schemata) im Hinterkopf zu haben, aber dennoch mit jedem Klienten eine eigene, für ihn und die Situation optimale Beschreibungsform zu entwickeln. Manche Klienten können kein Bild von "inneren Personen" entwickeln, sie sehen immer sich selbst – allerdings in unterschiedlichen Situationen, Stimmungen, Ausprägungen usw.. Dem versuche ich entgegenzukommen. Aus meiner Erfahrung muss man sich und den Klienten dabei helfen, die Metapher auch wieder zu verlassen.

Klienten ging, werden erinnert und berichtet. Die kontrollierenden Teile können zu einem förderlicheren, gelasseneren und liebevolleren Umgang mit den kindlichen Teilen angeregt werden.³⁰

Passend scheint die Arbeit mit inneren Stimmen bzw. Personen v.a. dann zu sein, wenn der Klient über vergangene Beziehungen in seiner Herkunftsfamilie spricht, ohne dass diese Beziehungen in der Gegenwart konkretisierbar und fassbar sind (es finden sich dann "innere Mütter, Väter und Kinder"), wenn viel über den gegenwärtigen Einfluss von Personen der Herkunftsfamilie gesprochen wird und es in einer gewissen Phase hilfreich scheint, diese als "fremde innere Stimmen" von der eigenen Sichtweise abzusetzen, wenn der Klient dazu tendiert, ausgedehnt und theoretisch über abstrakte Begriffe (Schuld, Angst usw.) zu kommunizieren, und wenn er (u.U. auch in seinem Verhalten in der Therapie) deutlich unterschiedliche Erlebensformen zeigt.³¹

3.2.5 DER „BÖSE BLICK“ ...

Die Angst vor dem „bösen Blick“ eine für Menschen weltweit charakteristische Universalie: Personen, deren Seele durch irgendeine böse Eigenschaft, wie Zorn, Eifersucht usw. affiziert ist, beeinflussen den Körper und seine Säfte und senden aus den Augen gleichsam vergiftete Pfeile aus, die Menschen und Tiere krank machen – der böse Blick ist auch ein neidischer Blick. Der böse Geist wird in den Ausprägungen dieses Aberglaubens oft sehr real erlebt: er stürzt sich auf sein Opfer um sein Fleisch zu essen und sein Blut zu trinken. Viele Zauberwirkungen und Krankheiten werden dem bösen Blick zugeschrieben, Spiegel zerspringen unter ihm. Um sich vor bösen Blicken zu schützen, ist es wichtig (so das Handbuch des deutschen Aberglaubens), den Menschen mit bösem Blick früher zu sehen als umgekehrt – bzw. den schädlichen Blick auf sich zu bemerken, bevor er einen mit dem, was er sieht, in eine befremdliche Trance versetzt.

Aufgrund eines „bösen Blicks“ auf sich selbst, kann sich eine Beziehungsstörung zu sich selbst entwickeln, die schwer zu unterbrechen ist und ins Abseits potentiell depersonalisierender Gedankengänge führt, die dazu beitragen, sich von sich selbst zu entfremden und von den erhofften „guten“ Blicken anderer abhängig zu werden. Es ist in einem solchen Fall hilfreich, sich danach zu erkundigen, wie es dem Viech unter dem Blick geht, den ein Mensch auf sich selbst richtet. Ähnlich wie Kinder reagieren solche inneren Viecher auf „böse Blicke“ unmittelbar und direkt mit Anspannung, Aggressivität und Fluchtimpulsen, während sie sich bei einem geeignet nüchternen und vernünftigen Blick entspannen und sicher fühlen können.

Im Grund misstraut der böse Blick dem, den er betrachtet, unterstellt ihm irgendeinen Mangel, eine Schwäche, ein schlechtes Motiv und generiert damit Gedankengänge, Erzählungen und Verhaltensweisen, die in demjenigen, der so angesehen wird, genau dasselbe hervorrufen: Misstrauen, Schwäche, Rückzug und ohnmächtige Wut. Böse Blicke verengen die Sicht, gebären Angst und produzieren endlose Wiederholungsschleifen immer

³⁰ Der Gedanke an die bekannten Es-, Ich- und Über-Ich-Konzepte der Psychoanalyse liegt nahe. In der hier beschriebenen Form zu arbeiten wird aber nicht primär Kindliches in der Therapiebeziehung wieder erlebt, sondern aus Sicht des erwachsenen Ich über abgelehntes Kindliches berichtet und ein Zugang dazu entwickelt.

³¹ Eine ähnliche Form der Arbeit wurde etwa zur gleichen Zeit von C.Tomm entwickelt, der allerdings von "internalized persons" (internalisiertes Bild z.B. der Mutter, des Partners) spricht, diese Personen direkt interviewt und die Methode auch bei Paar- und Familientherapien anwendet. Bei der Vorstellung "internalisierter Personen" scheint die Assoziation "realer" Bezugspersonen zwingend zu sein, während sie bei der Metapher der "inneren Personen" nur eine von mehreren Möglichkeiten darstellt. Auch verführt der Begriff "internalisiert" zu Ratifizierungsversuchen mit einer quasi-äußeren "Realität", was nicht immer sinnvoll sein muss. Weitere Parallelen bei Gunther Schmid (Inneres Parlament).

derselben Zustände, Wahrnehmungen und Interpretationen. In Gesprächen fortgesetzt, führen sie zu den im Bereich systemischer Therapie so bekannten „Problemsystemen“. Der Fokus auf Sprechweisen und Erzählungen führt dabei zu bloß äußerlichen, mehr oder minder strategischen bzw. bemühten Veränderungen, wenn aufgrund des eigenen Blicks auf die anderen eigentlich immer noch etwas anderes gesehen und geglaubt wird.

3.2.6 „DÄMONEN...“³²

„Dämonen“ sind demgemäß Gedanken- und Zustandskomplexe, die flüsternd schädliche Geschichten erzählen und mittels ihrer Perspektive keinen Zugang schaffen zu dem konkreten Menschen und seiner Lebenswelt. Sie beobachten ihn mit „bösem Blick“, beschämen sein „Viech“³³ in seinen intimsten Bedürfnissen, entwerten seine Bemühungen und die Personen, die er mag, kritisieren seine Bewegungen, denunzieren sein übriges Denken und Sprechen, schwächen ihn durch Mitleid, machen ihm Angst, versetzen ihn mit illusionären Trostgeschichten in Trance. Die Erzählungen von Dämonen lassen das „Viech“ zappeln, in Stress geraten und den „Altsteinzeitjäger“ auf Aberglaube, Magie und Abwehrrituale gegen den „bösen Blick“ zurückgreifen. Sie sind erschreckend, aufgrund ihrer Logik der Angst vernünftig kaum widerlegbar und gleichzeitig verlockend, weil sie Hoffnungen in den Raum stellen (Motto: wenn du mir glaubst und mir deine Seele verkaufst, dann schenke ich dir, was du willst). Letztendlich führen sie zu Entfremdung von sich und von anderen, zu Spaltungen und Projektionen, zu Abhängigkeit und Rückzug vor der konkreten Alltagswirklichkeit.

Oft sind es Schmerz und Angst, die in der Biografie eines Menschen zu solchen, gleichsam eingefrorenen Gedanken- und Interpretationsschleifen führen. Ähnlich wie Schonhaltungen bei Erkrankungen der Wirbelsäule, stellen sie ihn aus Angst vor weiterem Schmerz ruhig bzw. schränken seine Bewegungen auf das Gewohnte und Vertraute ein. Im Zusammenhang mit der Erinnerung an solche traumatischen Ereignisse wird dann auf eine stereotype Weise immer dasselbe gedacht, gesehen und empfunden, dieselben Problem-, Hoffnungs- und Trostgeschichten erzählt, dasselbe Verhalten an den Tag gelegt. Es ist oft gar nicht leicht Gedankengänge, die solche Einengungen produzieren, als schädlich zu erkennen – menschliche Lebewesen lieben das Vertraute, selbst wenn es unangenehm ist. Sie fühlen sich wohl in einer altbekannten gedanklichen Umgebung, möchten nicht auf den Trost und das Selbstmitleid, das solche Erzählungen bieten, verzichten, wollen nicht aufwachen aus ihrer Trance. Manchmal fürchtet der „Altsteinzeitjäger“ in ihnen auch die Rache des Schicksals, wenn er an den flüsternden Stimmen, die ihm von der ewigen Wiederkehr des Schreckens berichten, zu zweifeln beginnt. In seinen magisch orientierten Denkweisen scheint der Glaube an die Geschichten der „Dämonen“ wie ein Schutzzauber zu wirken.

3.2.7 „GÖTTER...“³⁴

Manchen inneren und äußeren Stimmen vertraut ein Mensch so sehr, dass er sie – oft gestützt von gesellschaftlichen Kräften - der Idee eines Gottes zuordnet. Mittels des Glaubens an eine solche über-personelle und über-weltliche Autorität werden die bevorzugten Sichtweisen und Perspektiven gefestigt, um ihnen besser folgen zu können. Diese Instanz, die über die Richtigkeit bzw. Stimmigkeit eines menschlichen Individuums in

³² metaphorisch gesprochen

³³ verstanden als animalische Anteile; siehe dazu die Ausführungen in den Reflexionen: Menschen sind komische Viecher

³⁴ hier ebenfalls metaphorisch gesprochen

seinem Lebensgefüge urteilt, hat im jeweiligen kulturellen Kontext verschiedene Namen und dennoch eine ähnliche Funktion. Der „große Gott“ hält Welten in den Händen, wird tendenziell im äußeren Milieu situiert und gewinnt über sozialen Konsens eine Existenzhaftigkeit, die ihn über-individuell und objektiv erscheinen lässt. Der „kleine Gott“ ist jener Bezugspunkt im Subjekt, der Heimat und Geborgenheit vermittelt, bei dem der denkende zweibeinige Affe samt seiner auf ihm lastenden, mitredenden inneren und äußeren Stimmen ausruhen darf - endlich unbeobachtet und für sich selbst dennoch durchschaubar und vertraut. Der „kleine Gott“ ist jener schwer benennbare geistige Horizont, der das Subjekt und seine Welt samt aller mitgetragenen mehr oder minder angenehmen Lasten umgibt als sein Himmel und seine Erde, als die Luft, die er atmet und das Licht, das ihn aufweckt, damit er zu seinen eigenen spezifischen Bewegungen gelangt. Für viele Denkrichtungen verbinden sich in diesem Bereich die Idee des zentralen Persönlichkeitskerns und des höheren Selbst mit Vorstellungen über (kleine und große) Götter. Vielleicht findet an dieser Stelle der denkende Affe auch einfach nur den Eingang in sein Paradies – in eine Welt, die er alleine schafft, um die er sich alleine kümmert und die ihm deshalb alleine gehört.

3.2.8 PERSÖNLICHER KOMMENTAR

Bei meinen Bemühungen, die „Geister“ unterschiedlicher Gedanken- und Zustandskomplexe zu unterscheiden, bin ich zum Schluss gekommen, dass es Sinn macht, zu jenen Stimmen bestärkend „Ich“ zu sagen, die fähig und bereit sind, im Sinn des inneren Milieus ökologisch zu denken und ein Biotop zu schaffen, in dem die sonstigen Ich-Anteile inklusive Viech gemäß ihren jeweiligen Eigenarten auf entspannte Weise leben können. Unter solchen Umständen verliert die Beschäftigung mit dem inneren Milieu an Bedeutung, die Kräfte bündeln sich, das ängstliche Interesse an sich selbst schwindet. Wenn es dem menschlichen Lebewesen gut mit sich selber geht, wendet es sich stattdessen seiner Welt zu, orientiert seine Bewegungen an dem, was ihm dort gefällt und missfällt und beginnt sie zu gestalten. In der Metapher des „Wildgehens“ zeigt sich die Identifikation mit sich selbst in der Balance einer Bewegung, die sich im Wechselspiel zwischen Planung und Spontaneität, Festlegung und Abweichung, Führen und Folgen ereignet. Was sich konkret im Handeln ergibt, ist das natürliche und einfache Ergebnis einer Interaktion zwischen Landschaften, Gegenübern, Gedanken, Zuständen und sich selbst.

ARBEITSBLATT: FRAGEN ZU ERZÄHLUNGEN

Klienten wollen sich mittels ihrer Erzählung in ihrer Gefühls- und Gedankenwelt verständlich machen. Sie stellen ihre Situation, ihre Befindlichkeit darin und ihre Vorstellungen über Hilfreiches dar und positionieren damit ihre momentane Sichtweise der Situation und ihrer eigenen Person in einem sozialen Gefüge.

FRAGEN ZU DEN INHALTEN DER ERZÄHLUNG:

- Was sagt der Klient genau? Worum geht es?
- Über welche Personen wird berichtet? Welche Personen kommen nicht vor?
- Welche abstrakten Prinzipien kommen vor? (z.B. Angst, Schuld, Pflicht, Liebe)
- über welche Gefühle und Wahrnehmungen (der verschiedenen beteiligten Personen) wird gesprochen?
- Welche Erwartungen und Hoffnungen kommen in der Erzählung zum Ausdruck?
- Welche Erinnerungs- und Zukunftsbilder kommen vor? Wie werden sie eingesetzt?
- Welche Pointe, welches Ziel hat die Erzählung? An welchen Adressaten richtet sie sich? Mit welcher Intention?
- Was könnte der Erzähler in der Situation empfunden haben, über die er spricht?

FRAGEN ZUR FORM DER ERZÄHLUNG:

- Aus welchem Interesse heraus wird diese Erzählform gewählt?
- Mit welcher emotionalen Tönung/ Stimmungslage/ welchem Tempo/ wie authentisch wird berichtet? Was könnte der Erzähler empfinden, während er spricht?
- Wie wird über Gefühle, wie über Wahrnehmungen (der verschiedenen beteiligten Personen) gesprochen?
- Welche Begriffe, Metaphern, semantischen Strukturen werden in der Erzählung verwendet?
- Um welche Art Erzählung handelt es sich? (Schilderung, Märchen, Drama, Bericht)
- Welche Erzählungen gibt es zu dieser Thematik noch? Welche würden sich unter Umständen besser im Sinn der Ziele der Klienten eignen?
- Wie könnten die vorliegenden Erzählungen im Sinn eines besseren gegenseitigen Verständnisse umformuliert werden?
- Wo entsteht der Eindruck, dass etwas nicht ausgesprochen wird? Inwiefern könnte der Kontext der Therapie (anwesende Personen, Therapeut, Institution, andere Erzählungen) die Erzählung beeinflussen?
- Was ist an den Erzählungen unverständlich? Wo gibt es Ungereimtheiten, logische Sprünge, inkonsistente Metaphern?

ARBEITSBLATT: FRAGEN ZUM DENKEN

Wenn Menschen etwas in einer bestimmten Form erzählen, vermitteln sie gleichzeitig damit etwas über ihre Vorstellungen, ihre Art Welt zu ordnen und das daraus resultierende Ergebnis dieses Ordners. Es wird ein Stück Weltbild und Selbstverständnis, eine Landkarte für das eigene Fühlen, Sprechen und Verhalten miterzählt. Diese grundsätzliche Beobachterperspektive wird nur selten bewusst reflektiert, sondern bleibt implizit. Wenn sich das logische Konzept auflöst, das Erzählungen über Gefühle und Handlungen ermöglicht, kann es geschehen, dass sich Umgangsformen zwar noch eine Weile aufrechterhalten, Gefühle noch eine Weile spürbar bleiben – sie müssen dann aber anders beschrieben werden. Dies ermöglicht Veränderungsprozesse.

FRAGEN ZUM INTERESSENSFOKUS:

- Was interessiert den Klienten vorrangig; lassen sich die fokussierten Themen in ihrer Bedeutung hinterfragen? Was bringt den Klienten dazu, genau dieses Thema so oft anzusprechen?
- Geht es ihm wirklich um das, was als er als Therapieziel angibt oder glaubt er bloß sich damit beschäftigen zu müssen?
- Ist das, worum es in der Therapie gehen soll, ein Ziel oder ein Mittel zum Zweck? Welches Ziel soll eigentlich erreicht werden?

FRAGEN ZUM DENKHORIZONT:

- Was ist der weltanschauliche Hintergrund des Klienten, der die Aufmerksamkeit auf diese Themen und Interessen lenkt?
- Aus welchem Denken heraus wird diese Erzählform gewählt?
- Aus welchen Begriffswelten und grundlegenden Erzählstrukturen rekurriert der Klient Material für seine Erzählungen?
- Was bewirkt, dass sich keine anderen Erzählungen entwickeln?
- An welche Arten anderer Erzählungen erinnert die konkrete Erzählung des Klienten? Aus welchem konzeptionellen Hintergrund stammt sie? Passt dieser Hintergrund zu den Zielen und sonstigen Vorstellungen des Klienten (über Leben, Glück, Beziehung, Arbeit, Familie)?
- Welches Weltbild / welches Bild über sich und andere Menschen stellt der Klient mittels der Erzählung in den Raum? Passen diese Bilder zu anderen Vorstellungen des Klienten?
- Welches Denken wird zur Begründung und Aufrechterhaltung der Befindlichkeiten, Sicht- und Verhaltensweisen erzeugt?
- Welches Denken hält die Befindlichkeiten, Sicht- und Verhaltensweisen aufrecht?
- Welches Denken wird durch die Befindlichkeiten, Sicht- und Verhaltensweisen aufrecht erhalten?

ARBEITSBLATT: FRAGEN ZUM SELBST

FRAGEN ZUR VORSTELLUNG EINES ZENTRALEN PERSÖNLICHKEITSKERNS

- Welches grundsätzliche Bild von sich wollen Sie zeigen / wie wollen Sie sich (kontextunabhängig) sehen und verstehen?
- Wem oder was müssen Sie dabei treu bleiben?
- Wo erleben Sie sich als "Sie selbst", wo als "rollenhaft" oder "fremd"?
- Was nehmen andere Personen davon wahr?
- Wovon wird dieses Selbst- und Weltbild beeinflusst (d.h. aus welchem Topf vorhandener Vorstellungen, Werte, Sinnkonstrukte usw. treffen Sie ihre Wahl, um sich damit zu identifizieren, es als Ihrer Vorstellung grundlegend zugehörig zu akzeptieren)?
- Wie reagieren Bezugspersonen auf Ihre verschiedenen Selbstgeschichten und auf Ihre zentrale Selbstgeschichte?
- Wie bewerten Sie Ihre kontextorientierten Verhaltensweisen und Kommunikationen ausgehend von dieser Selbstgeschichte?

FRAGEN ZU "INNEREN PERSONEN"

- Was sagt Ihr Gefühl?/ Was glaubt, zeigt, will, braucht es? Welchen Klang hätte seine Stimme? Welche Blick hätte es?
- Welche unterschiedlichen "Stimmen" beginnen innerlich zu sprechen, wenn andere Menschen gewisse Aussagen machen oder bestimmte Verhaltensweisen zeigen?
- Welchen "Blick" richten Sie in bestimmten Situationen auf sich oder auf den anderen?
- Mit welchem Ihrer inneren Teile identifizieren Sie sich am meisten, welchen räumen Sie den größten Platz ein?
- Was an sich mögen Sie gar nicht?

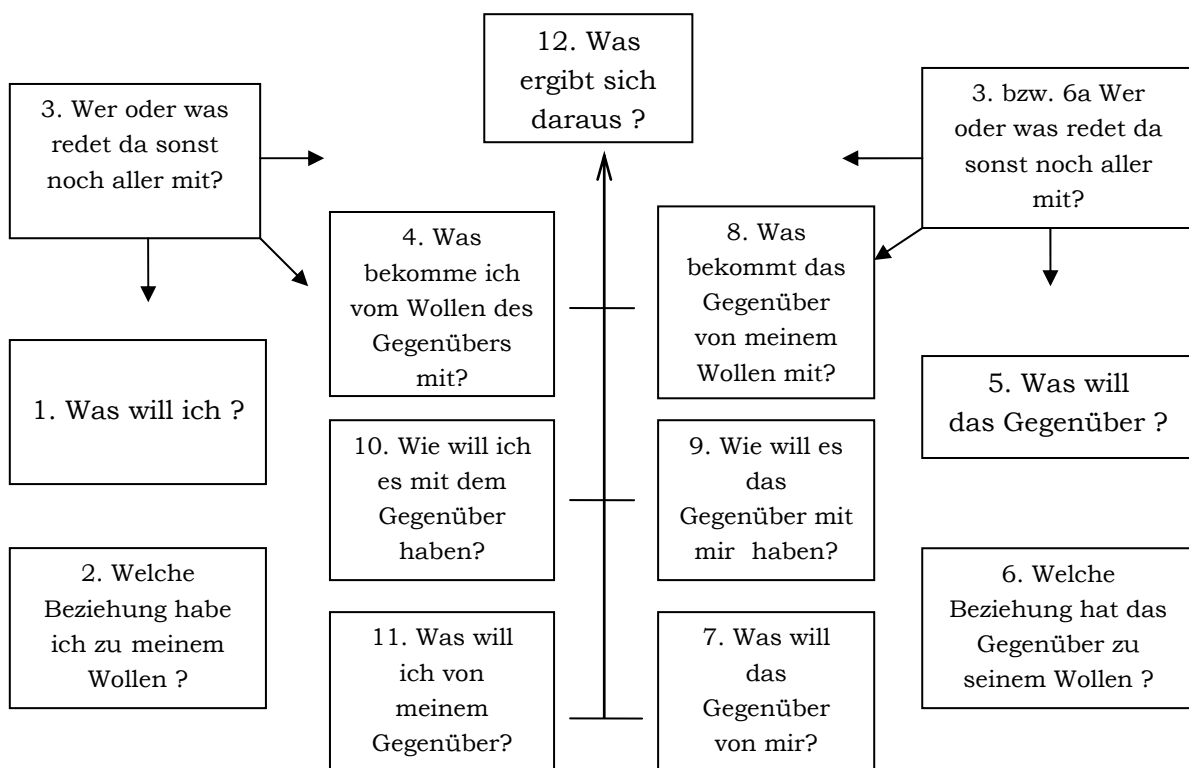
FRAGEN ZUR UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER (Z.B. SELBSTERFAHRUNG)

- Wer oder was „spricht“ in mir in unterschiedlichen Situationen?
- Wie nehmen die „Stimmen“ mich und meine Umgebung wahr, wie denken und was wollen sie?
- Was bewirkt das bei mir? Wie beeinflusst es, wie ich wahrnehme, empfinde, denke, spreche und handle?
- Woran merken andere, welche meiner „inneren Stimmen“ gerade Einfluss auf mich hat?
- Woran erkenne ich, dass dieser Einfluss ein eher guter / ein eher hinderlicher ist?

ARBEITSBLATT: FRAGEN ZUM EIGENEN WOLLEN

(Z.B. SELBSTERFAHRUNG)

- Ich halte die Fragen 1, 5 und 12 für die wichtigsten
- Die Fragen 3 und 12 lassen sich nach jeder der sonstigen Fragen stellen.
- Die Reihenfolge der Fragen ergibt sich aus dem Bedürfnis, möglichst viel aus sich selbst heraus zu lösen und zu beantworten und sich vom Gegenüber möglichst wenig abhängig zu machen um interessiert an ihm sein zu können.



Eigenes Beispiel: