

Die Kraft der Worte (Teil 2)

Eine neue Serie für mehr kommunikative Kreativität

Ich werde im Folgenden eine Übung erläutern, wie ich sie unter anderem im Onlinetraining ‚Metaphern‘ anbiete. Sinn der Übung ist, die eigene konstruktive Phantasie zu trainieren. Ziel in der Praxis ist, Deutungsmaterial für das Arbeiten mit Bildern und Symbolen zu erarbeiten.

Erster Schritt: Eine Bild – eine Metapher – finden

Um Bilder entstehen zu lassen, kann man sagen: „Etwas ist wie...“. Zum Beispiel: Meine Klienten sind manchmal wie.... Mein Körper ist für mich wie.... Ich fühle mich wie Ein Mensch, der mir zurzeit wichtig ist, ist für mich (manchmal) wie....

Zweiter Schritt: Das Bild kreativ gestalten

Du setzt das Bild in die Mitte eines Hilfssystems für Kreativität, konzentrierst Dich ganz auf das Bild als eigene Realität. Du assoziiert nur zu dem Bild, der Anlass soll vergessen werden.

Beispiel: In der Brust ist ein Gefühl, „als ob Steine einen Fluss blockieren“. Das Bild ist hier ‚Steine blockieren einen Fluss‘. Dieses Bild wird als Realität in vier Richtungen erforscht: Was bedeutet ‚Steine blockieren einen Fluss‘ ganz sachlich, mechanisch, was bedeutet dies Ereignis für die Beziehung zur Umgebung, wie ist das Ereignis entstanden, wie wird es sich verändern? Dass der Anlass ein „Gefühl in der Brust“ ist, wird bei dieser kreativen Phase übergangen.



Dritter Schritt: Anbieten von Erzählungen

Aus der Sammlung werden einige Aspekte herausgegriffen und nun auf die Ausgangserfahrung in Gestalt einer Erzählung übertragen. Nach Möglichkeit nimmst Du aus jeder Richtung einen Aspekt. Damit es eine spannende Erzählung wird, erfindest Du mehr oder weniger phantastische Kontexte hinzu.

Zum Beispiel: „In der Brust ist es vielleicht so, als ob Steine nach einem Erdbeben in einen Fluss gestürzt sind. Der Fluss staut sich auf, überflutet die Umgebung, wird reißender, je nachdem wie viel Wasser durch Regen oder aus Quellen nachströmt. Je nachdem, aus welchem Material die Steine sind, werden sie nach und nach aufgelöst und wegge-

schwemmt oder der Fluss wird über sie hinweggehen, sie umspülen oder sich einen ganz neuen Lauf suchen?“

Die Idee des Erdbebens ist der Kontext, den Du der Geschichte gibst. Ein anderer Kontext wäre zum Beispiel: „Es gab vielleicht Urkräfte in Dir, die in der Brust den Fluss aufstauten? Wofür wohl? Und wie machten diese Kräfte das? Und vielleicht gibt es sie heute gar nicht mehr? Dann wäre der blockierte Fluss ein Relikt aus alten Zeiten, das abgebaut werden kann?“

Oder: „Vielleicht sind die Steine eine Art Abraum eines Bergwerkes, so etwas wie Umweltverschmutzung? Und der Fluss wird sie reinigen?“

Oder, eher sehr sachlich: „Wenn Steine den Fluss des Wassers verändern, so wird in der ein oder anderen Weise immer das Wasser einen Weg finden, weiter zu fließen. Ein Fluss kann in der Natur niemals auf Dauer aufgehalten werden.“

Es ist wünschenswert, für eine Zeit ganz in eine der Geschichten einzutauchen, sie auszuschmücken, sie mit Gestalten zu erweitern, es spannend werden zu lassen und verschiedene Fassungen auszuprobieren. Wichtig ist, dass es immer Veränderungen in der Zukunft gibt.

Zum Üben kannst Du spontan eine Geschichte erfinden und ausschmücken oder auch mehrere nacheinander, um verschiedene Möglichkeiten zu erforschen. In der Praxis wird immer der Partner die Wahl der Geschichte treffen.

Vierter Schritt: Deutungsarbeit

Im vierten Schritt wird die Erzählung auf die Ausgangssituation bezogen. Zum Beispiel: „Wenn das in deiner Brust, was sich wie Steine, die einen Fluss blockieren anfühlt, so ein Relikt aus alten Zeiten wäre, was könnte das bedeuten? Vielleicht steht es in Verbindung mit Deinem realen Leben früher oder ganz aktuell zu Erlebnissen in den letzten Tagen? Oder es sind eher innere Prozesse, Anteile oder Kräfte, die heute ‚wach‘ werden?“

Die beiden Fragen tippen einmal eine sogenannte objektstufige, auf reale Beziehungen und Erfahrungen bezogene Richtung an und dann eine subjektstufige Sichtweise, bei der alle Aspekte innere Gestalten, Anteile oder psychische Komplexe sind. Was jeweils weiter als Bedeutungsrichtung genutzt wird, bestimmt die Dynamik des Gesprächs bzw. wenn Du übst, kannst Du beides für Dich ausprobieren.

Um ein schnelles oder auch zu tiefes Psychologisieren zu vermeiden, sollte immer wieder die orientierende Frage sein: Was bietet die Erzählung für die Zukunft an Möglichkeiten an? Was können diese Möglichkeiten konkret bedeuten?