

# Die Kraft der Worte

**Wort-Wirk-Proben** - Die Wirkung von Worten besteht aus Körperreaktionen, spontanen Assoziationen und Gefühlen. Diese Wirkung wird oft nur dann bewusst, wenn wir uns etwas Zeit nehmen nachzuspüren. Worte wollen dafür gekaut und geschluckt werden, das heißt praktisch, sie mehrfach zu sagen oder laut zu denken, sie in verschiedenen Betonungen zu sagen, sie langsam zu sprechen, um dann zu fragen, welche Assoziationen aufperlen oder wo im Körper es z. B. kälter oder wärmer wird. Die wichtigste Übung aber ist, Unterschiede zwischen verschiedenen Formulierungen zu erspüren. Denn diese Unterschiedserfahrungen eröffnen die Wahlfreiheit. Es geht nicht nur darum, entweder diese oder jene Formulierung zu treffen, sondern zwischen den unterschiedlichen Wirkungen zu wählen.

**Beispiele** - Welche unterschiedlichen körperlichen Empfindungen, Gefühle und Assoziationen sind verbunden mit:

*Ich stehe unter Druck...* im Unterschied zu: *Da ist großer Druck und ich kann ihn verteilen und regulieren.*

*Ich bin zerstört...* im Unterschied zu: *Vieles in mir ist auseinandergefallen und ich werde es (mit Hilfe) wieder neu aufbauen.*

*Das bringt mich aus der Balance...* im Unterschied zu: *Ich schwanke und ich werde meine neue Balance finden.*

*Das wird mir zu viel...* im Unterschied zu: *Ich habe sehr viel zu verarbeiten und werde eine Grenze setzen.*

*Ich muss eine Grenze setzen...* im Unterschied zu: *Ich werde einen Weg finden, Grenzen zu setzen.*

*Ich muss abnehmen ...* im Unterschied zu: *Ich werde Wege finden, meinen Körper besser zu versorgen.*

*Ich bin krank ...* im Unterschied zu: *In mir will etwas geheilt werden.*

*Ich habe eine Depression ...* im Unterschied zu: *Da ist eine Depression und sie ist stark und ich werde mit der Restkraft Hilfe suchen.*

*Ich will ja gesund essen, aber immer wieder sündige ich ...* im Unterschied zu: *Ein Wunsch in mir möchte gesund essen und ein anderer Wunsch setzt sich bisher durch.*

*Ich mache einen Befund...* im Unterschied zu: *Ich werde herausfinden, was Ihrem Körper fehlt und was er kann und was er braucht.*

*Ich werde Sie behandeln...* im Unterschied zu: *Ich werde mit Ihnen und Ihrem Körper für Ihre Heilung zusammenarbeiten. Da ist eine Störung und die werden wir beheben...* im Unterschied zu: *Da arbeitet etwas nicht optimal zusammen und wir werden schauen, warum nicht, um dann Ihrem Körper zu helfen, die gute alte Funktion wieder herzustellen.*

**Metaphern** sind Bilder, in denen zum Ausdruck kommt, mit welchen Modellen unser inneres System Erfahrungen verarbeitet. **Zum Beispiel:** Gewichtsmetaphern geben eine Orientierung zwischen leicht und schwer.

- nur was schwer ist kann man ernst nehmen (hier ist das Schwere positiv)
- der Wunsch es leichter zu haben (es schwer haben ist negativ)
- ich bin seit Wochen überlastet (Last ist negativ, aber nur ab einer Überlast!)
- diese Schuld darf man nicht zu leicht nehmen (hier ist etwas schwer würdigen positiv, Leichtigkeit negativ)

Behälter-Metaphern ordnen die Welt in ein Drinnen und ein Draußen. Der Behälter ist z.B. mein Körper, oder auch das eigene Land (das Schiff, das voll ist...) oder einzelne Organe oder das eigene Haus oder die Beziehung...

- Meine Haut wird zu eng
- Ich bin in einem dunklen Tunnel
- In bin in einer Beziehung – ohne eine Beziehung
- Ich will lernen, mich besser abzugrenzen
- Da muss was aus mir raus
- Du lässt mich nicht an Dich ran (in dich rein, in Dein Herz...)

Wenn man mit Menschen zusammenarbeiten will, kann es sehr hilfreich sein, die eigenen Empfindungen und Angebote in dieser Metapher zu formulieren.

**Aussage:** Ich stecke da in etwas drin und komme nicht raus. Dies ist eine Raummetapher (Drinnen-Draußen).

**Angebot:** Fühle ich das richtig mit, sie sind in etwas und möchten gleichzeitig raus? Wenn wir gut zusammenarbeiten, dann wäre das Ziel, dass Sie draußen sind oder eher, einfach wählen können, mal drinnen und mal draußen zu sein?

**Aussage:** Ich komme nicht weiter, ich stecke fest. Dies ist eine Wegmetapher.

**Angebot:** Ich nehme an, sie wollen weiter kommen, wie auf einem Weg? – und auf diesem Weg haben Sie sich da in etwas verfangen oder etwas von ihnen steckt in etwas fest? Und wenn wir gut zusammenarbeiten, dann können Sie ihren Weg fortsetzen?

**Aussage:** Es hat mich wieder erwischt.

Eine Täter-Opfer-Metapher – kombiniert mit einer Metapher zum Komplex verbergen (Erwischen kann mit dem Gefühl verbunden zu sein, eigentlich klein und unauffällig zu sein, vielleicht schmutzig oder sündig? Und wie beim Säubern, aufgewischt zu werden. Dann wäre dies auch der Metaphernkomplex: Sauber-Unsauber).

**Angebot:** Ich nehme an, sie wollten nicht erwischt werden und da war etwas schneller oder besser oder kräftiger? Und bei was soll ich Ihnen behilflich sein, nicht erwischt zu werden oder das, was Sie da erwischt vorher zu erwischen, schneller zu sein? Oder dass es nichts ausmacht, keine unangenehmen Folgen hat, wenn ‚es‘ Sie erwischt?

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 Hilffsystems 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 weggeschwemmt 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 auszuschnücken, 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 Gespräches 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?

