Gesundheitsmetaphern (1)

Kurztext von Gerhard Tiemeyer

Das Immunsystem als „Schutzschild“. Eine oft genutzte Metapher – mit alternativen Perspektiven

„Nenne mir Metaphern zur Gesundheit“, ChatGPT bietet folgende Übersicht an:

Metapherntyp	Beispiel
Gleichgewicht	„Innere Balance“, „gesunde Mitte finden“
Schutz/Abwehr	„Immunsystem als Schutzschild“
Prozess/Fluss	„Gesundheit ist ein Weg“
Energie/Licht	„Strahlen vor Gesundheit“
Zuhause/Stabilität	„Körper als Zuhause der Seele“
Ressource	„Gesundheit ist Lebenskapital“
Widerstandskraft	„Resilienz ist das Immunsystem der Seele“

In verschiedenen Formen wirst Du jede dieser Metaphern aus der Praxis kennen.

Jede der Metaphern hat große Texte von Philosophie und Psychologie an ihrer Seite. Diese Texte versuchen zu begründen und zu beweisen.
Für die Praxis möchte ich erläutern, wie diese Bilder unbewusst wirken können und wie wir sie gesundheitspraktisch nutzen können.

Die Metapher des Schutzschildes ist mit Bildern von Bedrohung und Kampf verbunden. Erste praktische Gesprächsthemen könnten sein:

Das Schutzschild muss gepflegt und gewartet werden. Ein Schutzschild kann die Sicht nach vorne versperren. Das kann auch bewirken, den vermeintlichen Gegner nicht deutlich sehen zu können. Es wäre also wichtig, mit dem Schild auch einmal zu erproben, es beiseitezunehmen, um klare Sicht zu bekommen?

Ebenso können die Medien, mit denen gearbeitet wird, zunächst konkret praktisch als *‚Schutzschild‘* angenommen werden: Aromen, die *‚schützen‘* - Bilder von Energien oder Imaginationen, die Sicherheit herstellen oder auch Bilder von *„Abwehr stärkenden Produkten“*. Allerdings sollte auch hier die Frage nach *‚Nebenwirkungen‘* gestellt werden.

Wenn etwas abgewehrt wird, wie wirkt das auf den, der sich schützt, und auf das, was abgewehrt wird?

Wenn in Gesprächen die Metapher *‚Schutzschild‘* genutzt wird, so ist natürlich zuallererst die Angst, die Schutzbedürfnis auslöst, zu respektieren. Eine hilfreiche Frage ist dann vielleicht:

„Was soll das Schild schützen?“

Die mögliche Antwort *‚meine Gesundheit‘* fordert dann auf, Gesundheit als Erleben und Spüren genauer zu beschreiben:

„Worin und wann und wie wird Gesundsein -positiv - gespürt?“

Vielleicht kann es dann auch gelingen, im Sprechen über körperliches und psychisches Erleben, die innere Welt mit anderen Bildern anzubieten. Zum Beispiel: *„Es gibt Organe zum Austausch zwischen Innen und Außen. Organe sind in einer ständig aktiven Beziehung zu dem, was sich außen ereignet. Organe haben die Fähigkeit, das gute Maß für das, was hineinkommt und das, was genutzt werden kann, zu regulieren.“*

Auf diesem Weg kann man im Gespräch für die Metapher *‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘* werben: *„alle Organe ‚wollen‘ ihre Aufgaben ‚gut‘ erfüllen. Gelingt dies entsteht organische Zufriedenheit und sogar Freude.“*

Ein anderes Bild, dass eine Alternative zum Schutzschild sein kann, ist manchmal die Vorstellung des *‚Verarbeitens‘*. Unser Körper und unsere Psyche *‚verarbeiten‘* das, was wir ihnen aktiv oder passiv zuführen, zumuten oder auch enthalten. Wiederum gibt es hier dann *‚das gute Maß‘*. *„Die Menge macht das Gift“* oder auch: *„beim idealen Genießen ist nichts zu viel und nichts zu wenig“*.

Wenn im Gespräch alternative Sichtweisen zur Metapher *‚Schutzschild‘* angeboten werden, ist eine wichtige Rückfrage *„Welche Sichtweise wirkt angenehmer? Welche weiteren Bilder und Gefühle sind mit Alternativen verbunden?“.* Wenn eine gewohnte Metapher (z.B. *„Schutzschild“* und andere Kriegsmetaphern) als unangenehm, aber gewohnheitsgemäß bewusst werden, ist dies ein kleiner erster Schritt, der auf keinen Fall zu einer Art Verbot führen sollte. Das erleben wir allenthalben in der Gesellschaft, wie Verbote oder Pflichtformulierungen genau das Gegenteil von dem bewirken, was gewünscht ist. Gesundheitspraktisch würden wir immer empfehlen, bewusst zu wählen: Mal so und mal so.

Hinweis:
In unserem Mitgliederbereich im Forum gibt es die neue Rubrik „**Worte bewusst wählen**“. Hier kannst Du wörtliche Beispiele aus Deiner Praxis oder Deinem Alltag einbringen und Gerhard Tiemeyer wird sie sprachanalytisch erläutern und Gesprächsmöglichkeiten anregen.