Gesundheitsmetaphern (3)

Abwehr

Diese Metapher ist oft verbunden mit der Idee eines Immunsystems und sie ist in Medizin, Vorsorge und Alltagsgesprächen etabliert.

Gesundheitspraktisch gesehen ist diese Metapher als Kampf und Kriegsmetapher eher kritisch gesehen, weil sie das Thema der Gewalt und weil sie ein duales Denken fördert.
Allerdings ist sie eine normale Metapher und wenn sie in Kunden und Kundinnen aktiv ist, muss sie aufgegriffen und kann auf keinen Fall abgelehnt werden. Mit einer Ablehnung, „das ist doch eine Kriegsmetapher", wird Scham oder Selbstschutz bewirkt.

Abwehr – wo und wann und wie
Abwehr ist nur in einem konkreten Kontext ein wirkungsvolles Bild. Deshalb ist es sehr wichtig, einmal den realen Kontext anzusprechen und dann die Bilderwelt, in der Abwehr für einen Menschen Sinn bewirkt, zu erarbeiten.
Der reale Kontext ist z.B. eine bestimmte Krankheit, eine anstehende Behandlung, wiederkehrende ‚Infektionen' usw…
Dieser Kontext kann kurz erörtert werden. Für die Praxis in der Arbeit mit Metaphern ist **die konkrete Bilderwelt**, die für einen Menschen aktiv ist, von größerer Bedeutung. Man kann diese Welt durch verschiedene Fragen kreativ erforschen:

„Passt zu Dir eher eine Burg oder ein Haus oder ein Land oder auch ein Garten oder auch ein PC als Bild für Dich und Deinen Körper (mitsamt Psyche), die in einer manchmal feindlichen Umgebung leben?"
Oder „Meine Welt, mein Körper und meine Psyche, sind wie ein Haus, ein Garten, ein Tempel, eine Burg, ein Auto, ein Schiff, ein Land, ein PC mit Internetanschluss oder ähnlich einem Tier (Bär, Hase, Maus)".

Wenn keine dieser Bilderwelten als Gedankenspiel oder Fantasie anregend wirkt, kann auch die ‚Organwelt' als innere Vorstellung genutzt werden. Vielfach werden dann die Bilder aus Medien und medizinischen Büchern aktiv.

In der Praxis sollte nach Möglichkeit das zurzeit stärkste Bild genutzt werden, um es ‚auszumalen':

- Welche Gestalten haben in dem Bild Angreifende?
- Was wollen die oder was sind die Befürchtungen, was die wollen?
- Welche Geschichte steckt dahinter?
- Welche Art Grenzgebiet oder ‚neutrale Zonen' gibt es?
- Welche Taktiken und Techniken benutzt die Abwehr? Gibt es in dem Bild einzelne ‚Gruppen', die aktiv sind oder ‚Geräte' oder Automaten?
- Wie können in der Bilderwelt Freund und Feind unterschieden werden? Wer kann, in dem Bild, das gute Maß z.B. von Gewalt bestimmen? Gibt es so etwas wie eine innere Überwachung gegenüber Verrat oder innerer Opposition?

Aktuell bietet der in den Medien aktive kriegerische Diskurs eine Menge Modellvorlagen für diese und andere Fragen.

- Zum Beispiel: Jede Abwehr ‚kostet' etwas. Wo muss – im Rahmen des Bildes – ‚gespart werden oder wo werden ‚Sondervermögen' aktiviert? Wie wird mit ‚Anteilen' in Körper und Psyche umgegangen, die ‚anders' sind?

Die Übertragung der Bilderwelt auf die konkrete Lebenssituation, ergibt sich oft aus den Gesprächen heraus.
Helfende Anregungen können zum Beispiel Fragen sein wie:
„Wenn da mit Kanonen auf die angreifenden giftigen Wesen geschossen wird, was geschieht da noch? wie spürt sich das an? Was muss noch geschehen oder gibt es, vielleicht nur zum Ausprobieren, andere Möglichkeiten?“
Oder: „Wenn der innere Virenscanner sehr ‚scharf‘ eingestellt ist, was bedeutet das für die Arbeit mit dem PC und dem Internet? Was muss beachtet werden, um kontaktfähig zu bleiben?“

In diesen Gesprächen entstehen Imaginationen oder Gedankenbilder, die z.B. die Wirkung eines Medikamentes oder einen Heilungsprozess darstellen. Wenn es gelingt, hierbei wirkungsvoll positive Geschichten – bei Beachten der Existenz auch von Risiken und Nebenwirkungen – zu kreieren, geschieht aktive Selbstheilung.

Alternativen zum Krieg
Alternative Anregungen sind oft schwierig, weil das Modell des Krieges sehr stark ist. Manchmal ist die Metapher ‚Friedensverhandlungen‘ oder ‚Frieden mit beidseitiger Akzeptanz‘ oder ähnliche möglich.
Manchmal ist es möglich, alternative Grundmodelle anzubieten:
Mein Land, mein Körper, mein Haus haben Fähigkeiten, vieles zu integrieren oder produktiv ‚zu verdauen‘ oder wie eine KI für eine Entwicklung zu nutzen. Die innere Welt als Garten kann als Natur und Biotop, die auch Gewaltkatastrophen überlebt imaginiert werden. Natur stirbt nie.
Manchmal gibt es in der Praxis auch die Möglichkeit, den Gedanken zuzulassen, dass die Gegner im Außen Projektionen verdrängter Anteile aus der inneren Schattenwelt sind. Ein solches Bewusstwerden von Projektionen setzt allerdings eine gute innere Stabilität voraus, weil ansonsten die Scham über den eigenen Schatten ‚anspringt‘.

Die „**Abwehrmechanismen“** in der Psychologie werden inzwischen vielfach als ‚Selbstschutzfähigkeiten der Psyche‘ oder ‚Fähigkeiten zur Stabilisierung der Ich-Kohärenz‘ kommuniziert. Ebenso ist der Begriff „Widerstand“, durch den Probleme in der Kommunikation angeblich erklärt werden können, ersetzbar durch die Idee der ‚Selbstsicherung‘ gegenüber einem als Verunsicherung erlebtem Tun (z.B. des/der Praktikers/-in).

Provokative Fragen bei Kampfmetaphern
können manchmal sinnvoll sein, z.B.:

- Er trägt den wohl schlimmsten Kampf seines Lebens aus
  Was wird geschehen, wenn er ‚kapituliert‘?
- Kampf gegen Krebs und Diabetes
  Angenommen, Du wärest eine Krebszelle oder der Regulator des Insulinhaushaltes – wie würdest Du reagieren?
- Killer Protein weckt Hoffnung
  Was weckt der Killer noch?
- Ich habe nun ein für alle Mal die Sache besiegt
  Was machst Du mit den Gefangenen? Wie lebst Du im besetzten Land?
- Ich bin von …. besetzt
  Was will die Besatzung von Dir? Wie kannst Du taktisch (angepasst ohne Selbstverrat) überleben?