GesundheitspraxisDGAM kann sein... (3)

Vorrang bildlichen Erlebens
gegenüber Bewertungen und sachlichen Erklärungen

Hintergrund: Es gilt als Tatsache, dass die Sprache, die mit Gefühlen und Handeln verbunden ist, über Bilder wirkt und nicht über Logik. Ebenso ist als gesichert anzusehen, dass unser Gehirn so etwas wie eine unendliche (vielleicht kosmische) Mediathek ist, mit einzelnen Bildern und mit Szenen. Diese Mediathek kann einmal Sinnesdaten in Szenen und Bilder verwandeln, um diese zu bewerten. Sie kann auch neue Bilder und Szenen kreativ hervorbringen. Dieses Vorstellungsvermögen erleben wir in der Fantasie, im Traum und auch im kreativen Denken, im Gedankenspiel. Geistige Vorstellungen, Imaginationen, wirken ihrerseits auf das sinnliche Erleben, d.h. körperliche Organe reagieren auf Bilder.
Die Bedeutung dieser Wirkungszusammenhänge wird im Alltag sehr selten bewusst und noch seltener bewusst genutzt. Manipulative Wirtschaft und Politik kennt die Zusammenhänge demgegenüber sehr gut und nutzt sie immer besser. Ebenso arbeiten moderne Therapiemethoden und vor allem Methoden des Mentaltrainings und des Coachings gezielt mit der Bild-Körper-Beziehung. Die TCM und auch einige Naturheiltraditionen sind im Wesentlichen komplexe Bildergeschichten.

In der Praxis
bedeutet der Vorrang von Bildern

- dass die Bilder (Metaphern), die in einem Gespräch spontan auftauchen, aufgegriffen und bewusst genutzt werden
- dass bildhafte Vergleiche erfragt und angeboten werden: ‚das ist wie…'

Beispiele: Bilder in der Sprache sind zum Beispiel: Entspannung; ein Hoch-Gefühl; etwas ist schwer zu ertragen; das ‚Kopfkino' usw.
Die Gedanken sind zäh wie Brei'; Angst ist wie ein schwarzes Loch; das Herz ‚springt vor Freude'; die Situation am Arbeitsplatz ist wie ein Wettkampf usw.

In der gesundheitspraktischen Kommunikation wird, wo immer möglich, das Anregen von Bildern und das Arbeiten mit Bildern anbietend praktiziert. Eigene Ideen, Gedanken und Empfindungen werden in Bildersprache angeboten.
„In mir taucht auf, das ist vielleicht wie…" Auf diese Weise können sehr viele Möglichkeiten des Erlebens und der Deutung ‚in den Raum gebracht' werden, ohne dass sie den Charakter einer Aussage ‚so ist es' haben.

Bilder in der Sprache aufzugreifen und sie durch Vergleiche anzuregen, ist zunächst relativ leicht und bewirkt fast immer eine gemeinsame kreative Stimmung, manchmal humorvoll, manchmal sehr ernst.
Bedeutend schwieriger ist es, ‚beim Bild zu bleiben' und mit den Potentialen, die in Bildern enthalten sind, zu arbeiten.

Zum Beispiel: Die Spannung in der gewünschten Entspannung kann sein „‚wie die Spannung eines Seils zwischen zwei Kräften oder eher als ob etwas in sich verspannt ist, wie ein in sich verdrehtes Tau?" Oder wie… und „wie wird es sein, wenn etwas sich entspannt? Wie ein loses Seil oder wie ein frei schwingender Baum oder…?"

Mit Bildern zu arbeiten, in sie hineinzugehen und ihre Dynamik zu fördern, intensiviert sinnliches Erleben, der Körper wird aktiv. Zugleich werden Gefühle stärker und neue Gedanken tauchen auf. Diese Intensität kann verunsichern oder wie eine Flut erlebt werden, die kaum zu kontrollieren ist.
Außerdem ist die vergleichende Sprache, etwas ‚ist wie' eine Möglichkeitsform, so wie der Konjunktiv. Möglichkeiten bedeuten wählen zu können, aber auch, die Vieldeutigkeit ertragen zu müssen.

Unterschied zu normalen Sprachgewohnheit:
In der normalen Kommunikation dominieren festschreibende Formulierungen. ‚Etwas ist' und nicht ‚etwas ist wie…'

Als Tatsachenaussagen erscheinende Formulierungen haben den Vorteil, dass sie ‚Sicherheit' bewirken.
„So ist es." Damit bekommen Empfindungen, unsicher Gedanken und Gefühle einen Namen. Zum Beispiel unklares Leid bekommt den Namen einer Krankheit. Das kann auch geschehen, wenn man z.B. sagt: „In Dir ist zu viel Holz" – anstatt, „in dir ist etwas sehr stark, das ist wie Holz in der Metaphernsprache der TCM".

> **Risiko der benennenden Sprache:** Wenn einmal ein Name sinnliches Erleben oder vielschichte Gefühle fixiert, hat dieser Name komplexe Wirkungen, die das originale Erleben überlagern können. Begriffe führen vom inneren Erleben, vom Spüren weg und fördern wertendes Denken und wertende Gefühle.
> Beispielsweise kann die Aussage ‚Ich habe eine Depression' Menschen aus Zweifel befreien und ihnen sehr viel Stabilität geben. Andererseits kann dies wie ein Stempel wirken, oder wie eine Schublade, aus der es schwer ist herauszukommen.

Anbietende Metaphernarbeit
kann zwischen dem Anregen von Möglichkeiten und dem Festhalten durch eine Bedeutung oder einen Begriff hin und her pendeln.
Die Kompetenz, selber kreativ Vergleiche und Bilder zu erfinden und die Kompetenz, Bilder zu deuten und für ein Thema in der Praxis zu nutzen gehört zu den wichtigsten Weiterbildungsthemen für die Praxis.
Es wäre sehr hilfreich, wenn Methodenausbildungen, in denen leider Lehrbücher vorherrschen, die benennen und die mit Begriffen arbeiten, mit sinnlicher Sprache und Metaphernsprache erweitert werden könnten

Siehe auch im Forum im Mitgliederbereich auf der Website: **Metaphernwerkstatt**.
In der Weiterbildung GpKomm das besondere Modul: Arbeit mit Metaphern mit einem umfangreichen Übungsbereich.

Erkenntnispraktische Vertiefung:
Das Thema der Wirkungskraft von Bildern wird in den kommenden Jahren durch die Dominanz medialer Bilderwelten verstärkt. Bilder wirken so, als würden sie Wirklichkeit

zeigen und sie wirken wirklich. Damit ist die Frage, was die Wirklichkeit wirklich ist, was echt ist und was ‚nur ein Bild' ist, dramatisch wichtig.
So, wie Millionen von Menschen überzeugt sind, dass das Bild eines Gottes oder auch nur der Name eines Gottes, dessen anwesende Realität ist – so glauben immer mehr Menschen, dass die Menschen, die in den Bildern der Medien gezeigt werden, ‚echt' sind und sogar Vor-Bilder. Die Landkarte wird zu Ersatz der Landschaft.

Diese Thematik aufzugreifen ist vielleicht wichtiger Teil der Gesundheitspraxis für spirituelle Selbsterfahrung.