



METAPHERN IM LERNEN

Metaphern sind immer mit Erlebniswelten verbunden. Im Gespräch ist es sehr sinnvoll, sich den angebotenen Erlebniswelten anzupassen. Im folgenden einige Erlebnisbereiche und Beispiele für Metaphern

Raum- und Wegerleben

noch nicht sehr weit sein; in etwas eintauchen; sich in etwas hineinbohren; in die Tiefe oder Breite gehen; aufsteigen; jetzt wirklich ‚ran‘ müssen; ‚dran bleiben‘; etwas geht rein und raus; sehr offen für Neues sein; eine klare Linie brauchen; sich konzentrieren können; abschweifen; hin und herspringen

ökonomisches Erleben

Lernen ist Arbeit; Lerninvestitionen, die sich lohnen; Aufwand und Ertrag müssen stimmen; an sich arbeiten; manchmal geht es an die Substanz; etwas muss verarbeitet werden; Lernen muss etwas bringen; Lernen bringt Gewinn

Körper- und Sinneserleben

Überblick brauchen; Mir fehlt der klare Durchblick; einfach mal rumschnuppern; Lernen ist Nahrung; das muss man verdauen; das ist kopflastig; das ist schwer; dafür muss ich fit sein

Kampferleben

Man muss beim Lernen Druck aushalten; große Widerstände haben; das kann fertigmachen; das kann in die Knie zwingen; das Thema muss erledigt werden; nur so ist Schutz möglich;

Technikerleben

Alles fügt sich zusammen; die Methode funktioniert nicht; Standardtechnik- und Spezialtechnik; die Zugangsweise finden; Etwas in den Speicher schieben;

Naturerleben

Erfahrungen einfließen lassen; angestautes Wissen; Wissen ernten; es wachsen lassen; es flüssig halten

Auf die Erlebniswelten der Metaphern einzugehen geschieht unter anderem dann, wenn man das Bild aufgreift, im Bild bleibend nachfragt und Angebote für mögliche Variationen innerhalb der Erlebniswelt macht. Hierfür einige wenige Beispiele

Ich habe versagt

Versagen setzt vorher ein Versprechen jemandem gegenüber voraus. Ein Angebot wäre z.B.: „Wem gegenüber hast Du etwas angekündigt, versprochen und es ist nun anderes im Körper passiert?“

Ich sollte mehr Verantwortung übernehmen

Die Metapher Antwort, setzt eine Frage voraus. Dementsprechend macht es Sinn, jetzt zu fragen: Wer fordert Sie auf? Wem müssen sie antworten? Oder gibt es auch die Möglichkeit, nicht zu antworten, sondern mit denen, die etwas fordern zu sprechen?

Es hat nicht gereicht

Erreichen enthält die Bilderwelt von Wegen und Zielen. Es kann Sinn machen, das Ziel, das ‚Reich‘ näher zu erfragen um dann zu sagen: „Und welches Zwischenziel hast Du erreicht, wie weit bist Du gekommen?“ Ebenso kann man versuchen, die Erlebniswelt zu erweitern: Zum Beispiel: „Was ist Dir bis hierher gelungen?“ ‚Gelingen‘ lenkt vom quantitativem Ziel ab und stellt eine Qualitätsfrage in die Aufmerksamkeit. ‚Nicht‘ reichen kann auch darauf hinweisen, dass ‚reich‘ zu sein zu einem Bindungs- oder Wertekonflikt gehört, z.B. wenn ‚reich‘ zu sein für innere Anteile sehr negativ besetzt ist.

Ich kann mich nicht konzentrieren

Die Metapher Konzentrieren enthält die Erfahrungsform des Raumes mit einer Mitte. Es ist vielleicht ein Angebot wert, zu sagen: „Vielleicht kannst Du besser ein Thema umkreisen oder den weiteren Raum erkunden?“ Manchmal kann das ‚nicht‘ auch darauf hinweisen, dass in der Mitte, im Konzentrat, Gefahr befürchtet wird. „Was könnte im Zentrum, wenn Sie sich konzentrieren, passieren?“ Wäre eine Frage, die diese Möglichkeit eröffnet.

Meine Faulheit hat mich besiegt

Bei Kampfmetaphern macht es oft Sinn, die Parteien kennenzulernen und deren Interessen kennen zu lernen. Die Faulheit hat ein Interesse und das, was besiegt wurde auch. Vielleicht gibt es Kompromissmöglichkeiten oder sogar Gemeinsamkeiten?

Der Alltagstrott holt mich ein

Naturerleben lädt ein, Natur genauer zu erforschen: „Der Trott eines Esels oder Pferdes oder Wolfes? Wer tritt da?“ „Der Trott ist bei Tieren der Öko-gang. Sehr sparsam im Verbrauch!! Das ist bei den Tieren wichtig, um im Bedarfsfall viel Energie zu haben, für Flucht oder Angriff. Wenn es keinen Bedarf (Anlass) gibt, wozu dann Energie verschwenden“ „Was würde ihren Alltagstrott aus dem sparsamen Gang rausbringen?“

Ich habe nicht genug Energie, um mich zu motivieren

Ich muss mich motivieren, um mehr Energie zu bekommen. Energie ist eine Metapher aus dem Erlebnisfeld Technik; Motivation ist ebenfalls durch die Assoziation ‚Motor‘ ein technisches Erleben. Es kann sinnvoll sein, in den Metaphern zu bleiben: „Wieviel Watt bräuchte ihr Motor, um anzuspinnen“ „Ginge eine Energieüberbrückung, mit vollen Batterien?“ „Welcher Motor würde in Ihnen mehr Energie produzieren als verbrauchen?“ Eventuell ist auch produktiv, eine andere Metapher anzubieten: „Welcher Art Energie sollte mehr werden, um Sie zu bewegen? Erdwärme, Liebesenergie; Gelüste? Fauchende Vulkane?“ „Welche dieser Energien können Sie, eventuell vorsichtig, anfachen oder in Bewegung umsetzen?“

Die ‚nicht‘ Formulierung kann auch, wenn sie immer wieder in Verbindung mit Energie auftaucht, auf einen Konflikt hinweisen. Zum Beispiel, dass es eine Fantasie gibt, mit viel Energie und Motivation würde man etwas tun, was in Beziehungen schwere Folgen haben kann.

WORTE WIRKEN WIRKLICH

aus der gesundheitspraktischen
Gesprächsküche von Gerhard Tiemeyer



Beispiele für Nebenwirkungen werbender Sätze

Im Folgenden untersuche ich einige Werbesätze auf ihre vermutlich ungewollte Wirkung. Dies geschieht aus dem Interesse heraus, in der Werbung nicht unbemerkt Weltbilder zu stärken, die wir nicht stärken möchten. Wir müssen werbend unbewusste Beweggründe aktivieren und neigen dazu, Vorbilder aus der lauten Reklame zu nutzen. Alternativen sind ungewohnt und in der Tat oft nicht so laut.

Reconnect - Wie du dich mit dem Feld der höheren Intelligenz verbindest.

Reconnect, zurückverbinden ist eine weit verbreitete und sehr alte Erzählung. Es ist die Erzählung von einer verlorenen Einheit. Dieser Verlust oder diese Spaltung wird wie eine Ursünde angesehen. Ziel der Arbeit ist die Wiedervereinigung.

Ein ‚Feld der höheren Intelligenz‘ hat als Wirkung das Verstärken von hierarchischem Denken und Erleben. Alles Gute ist oben, alles mindere ist unten. Ähnliche Metaphern nutzen höhere oder niedrigere Schwingungen, Bewusstseinsfelder oder Energielevel.

Mögliche andere Formulierung

Du kannst die noch ungenutzten Weisheiten Deines Körpers und Verstandes kennenlernen

Hier werden Weisheiten versprochen, die oft noch mit älteren, reiferen Menschen assoziiert werden. Und es wird das Modell einer inneren Welt angeregt. Es ist eine eher horizontale Sichtweise im Unterschied zur Vertikalen.

Leerne mit Deinem multidimensionalen liebevollen Selbst und Deinen spirituellen Guides zu kommunizieren.

Die Befehlsform ist in der Werbung sehr beliebt, das heißt, sie scheint auch zu wirken. Es gibt viele Menschen, deren unbewussten Wünsche ‚klare Ansagen‘ von Fachleuten oder Autoritäten suchen.

Die Autoritäten sind in diesem Beispiel, ein liebevolles Selbst und spirituelle Führer. Die Koppelung von liebevoll und führen assoziiert Bilder guter Vatergestalten, die in die multidimensionale Welt führen. Traditionell ist dies eine christliche Vorstellung von Gott.

Mögliche andere Formulierungen

Ich lade Sie ein, die vielseitigen, multidimensionalen Kräfte Ihres Selbst kennen zu lernen. In meiner Arbeitsweise werden Sie mit Ihren inneren BegleiterInnen kommunizieren können, die Sicherheit und Orientierung gewährleisten.

In dieser Sichtweise wird die Vaterassoziation vermieden. Befehle werden Einladungen. Führen wird zu Begleiten. Das emotionsmächtige aber unkonkrete ‚liebevoll‘ wird gemieden und stattdessen der Wunsch nach Sicherheit und Orientierung angesprochen.

Du bist der Chef deines Lebens. Fühle dies mit Hilfe der ... oder

Selbstbestimmt leben - So kommt Klarheit in dein Leben.

Die Formulierungen unterstellen die Möglichkeit einer Selbstführung. Damit erfüllen sie die Wünsche vieler Menschen, Herr- oder Herrin im eigenen Haus zu sein. Klarheit zu bekommen ist der Wunsch, Trübes und Dunkles zu beseitigen.

Diese Wünsche sind verständlich und zeitweise ist es auch gut, ihnen nachzugehen. Gleichzeitig wird auf Dauer ein folgenschwerer Irrtum fortgesetzt. Früher oder später können Menschen bemerken, dass sie nicht Herr oder Herrin im eigenen Haus sind. Ihr vorher gelernter Glaube wird dann erschüttert und es kann eine Suche nach ‚dem Übel‘ beginnen. Die häufigsten Erklärungen sind, selber unfähig zu sein und mit Schamgefühlen und Härte gegen sich selbst zu reagieren oder die Schuld wird auf externe Gegebenheiten, Wetter, PartnerIn, Politik usw., geschoben.

Alternative Formulierungen versuchen ein anderes Grundbild zu nutzen, z.B.:

Du kannst Lernen, mit Deinen Gedanken und Gefühlen konfliktfreier zu leben. Du kannst lernen, das zu spüren, was möglich ist und von dem zu unterscheiden, was noch nicht möglich ist, was Du selbst kannst und wo Du Hilfe suchen solltest, was in der Außenwelt durch dich veränderbar ist und was Du zu akzeptieren hast ...

Du kannst lernen, bewusster auch die dunklen Seiten in Dir kennenzulernen und zu erleben, wie sie veränderbar sind.

Ich lade Dich ein, in Ruhe und Sicherheit Licht und Schatten Deiner Persönlichkeit zu erforschen.

Zwei Grundbilder hier werden benutzt: einmal die Sicht auf eines autonomen Innenleben und der Hinweis auf eine grundsätzliche Gleichzeitigkeit von hell und dunkel, machbarem und nicht machbaren usw.

Wer den Weg in seinen Herzensraum gefunden hat, wird dort einen Schatz entdecken, der das ganze Leben verändert!

Der Herzensraum ist ein beliebter Körperbereich, um Schönes und Gutes zu finden. Liebesfilme schwingen mit (außer bei Menschen, die ernste Herzschmerzen haben).

Damit wird der Wunsch erfüllt, eine Art Gut-Zentrum zu haben. Ein Effekt kann sein, dass die anderen Körperzentren gemindert werden.

Der Satz nutzt die Metapher der Helden- oder Abenteuerreise, zu der ein Schatz gehört, der gefunden wird. Angesprochen werden Menschen, die den Wunsch haben, das ganze Leben zu verändern.

Was der Satz verdrängt ist die Möglichkeit, dass der Schatz von einem Drachen, RäuberInnen oder schlicht Gewohnheiten bewacht wird.

Alternativ wäre es möglich, die Metapher ‚erforschen‘ zu nutzen und auf die Unwägbarkeiten vorzubereiten, z.B.:

***Ich lade Dich ein, innere Schätze zu erforschen.
Es kann sein, dass du zum Beispiel einen Herzraum entdeckst, der unendlich schön und weit ist und der Dich unendlich bereichern kann. Es kann sein, dass Du Schätze findest, die verschüttet sind oder bewacht werden von Ängsten oder Gewohnheiten.
Ich werde Dich darin begleiten, umsichtig und sicher auch mit diesen inneren Anteilen umzugehen.***

Fühlst du, dass es an der Zeit ist, eine heile Zukunft für Dich zu erschaffen, neue Heilwerkzeuge kennenzulernen?

Die rhetorischen Fragen, fühlst Du, spürst Du, leidest Du nicht auch usw. haben eine suggestive Wirkung. Ein ‚Nein‘ kommt selten. So wie im Märchen ‚des Königs neue Kleider‘, sehen alle das, was angekündigt wird – außer sie haben noch die Fähigkeit eines Kindes, nur aus sich heraus und nicht über Erwartungen wahrzunehmen.

Heile Zukunft und Heilwerkzeuge sind Formulierungen, die auf Kranksein focussieren. Es ist der bei uns sehr verbreitete pathogene Blick, der hier wirbt

Das Wort ‚erschaffen‘ kann geradezu göttliche Macht assoziieren oder zumindest ein weit verbreitetes Idealbild, etwas ‚aus eigener Kraft‘ zu erschaffen. Diese Vorstellung kann bis zur narzisstischen Selbstüberschätzung gesteigert werden.

Alternativen klingen etwas kompliziert, z.B.:

Wenn Du das Gefühl hast oder einen inneren Antrieb spürst, dass es Zeit ist etwas grundlegendes in Deinem Leben zu ändern, weil es so wie bisher ungut vielleicht sogar unheilvoll ist – dann möchte ich Dir anbieten, die Werkzeuge und praktischen Fähigkeiten zu lernen, mit denen Du Schritt für Schritt Dein Leben umgestalten kannst. Du kannst erkenne, was Du selbst bewirken kannst und wo Du die Fähigkeit hast, Hilfe zu suchen.

Wenn Du wirklich willst, dann kannst Du auch

**oder
Wenn Du wirklich wünschst, dann gehen die Wünsche in Erfüllung**

Solche Formeln zeigen meines Erachtens eher die Ohnmacht und die innere Trauer und Scham derer, die sie sagen. Die Erfahrung, dass man alles wollen kann nur nicht den Willen, ist sehr schmerzhaft und die Erfahrung nicht erfüllter Wünsche ist ein Kernerleben in der Persönlichkeitsentwicklung. Die Erfahrung von Ohnmacht, Willenschaos und Frustrationen zu leugnen fördert eine Größenideale, das typisch ist für unsere Leistungskultur. Das Versprechen von ‚wirklich‘ und ‚echt‘ oder auch ‚wahr‘ spielt mit der Unsicherheit vieler Menschen, was ‚wirklich‘, ‚echt‘ und ‚wahr‘ für sie ist. Ein duales Weltbild wird hier praktiziert. Um aus dieser tendenziell immer kriegerischen Sichtweise herauszukommen, ist differenziertes Erleben und Denken anzustreben, in dem Mischformen und Modalitäten des sowohl als auch zur Normalität werden.

Eine andere Werbung wäre:

Wenn Du in Gelassenheit und allparteilicher Würdigung (Liebe) Deine Wahlmöglichkeiten betrachtest, wirst Du immer die gute Wahl finden. Du kannst lernen, zu spüren, was aus Dir heraus hier und jetzt sein muss und sein kann, auch wenn es vielleicht unsicher und schmerzhaft ist. Du kannst die Erfahrung machen, dass die Wirklichkeit des Lebens immer die Wahrheit ist.

Die Fähigkeit der Wahlfähigkeit wird in dieser Formulierung unterstellt und es wird die Erfahrung gewürdigt, dass Entscheidungen immer auch unabsehbare und eventuell schmerzhaft Folgen haben.

***Ich fürchte mich so
vor der Menschen Wort***

***Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.
Sie sprechen alles so deutlich aus:
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.***

***Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,
sie wissen alles, was wird und war;
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.***

***Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.
Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.***

Rainer Maria Rilke