

Metaphern und Geschichten als Entwicklungsimpulse



Über Nutzung und Nutzen von Metaphern und Geschichten im Kontext von Beratung, Coaching und Therapie

Karl Wimmer, Jänner 2004

Inhalt

1. Über Wahrnehmung, Wahrheit, Wirklichkeit und Wirksamkeit ... S. 1
2. Grundlegendes über Metaphern und Geschichten ... S. 3
3. Über den Einsatz von Metaphern und Geschichten in Beratungskontexten ... S. 9
4. Wirkungsebenen von Metaphern und Geschichten ... S. 14
5. Zum Finden und Nutzen einer eigenen Lebensmetapher ... S. 16
6. Einige weitere Anregungen zum Schluss ... S. 18
7. Literatur ... S. 19
8. Autor ... S. 20

1. Über Wahrnehmung, Wahrheit, Wirklichkeit und Wirksamkeit

Es ist das Los des Menschen, dass die Wahrheit keiner hat. Sie haben sie alle, aber verteilt, und wer nur bei einem lernt, der vernimmt nie, was die anderen wissen.

Johann Heinrich Pestalozzi

Der Mensch ist ein Wesen mit der Möglichkeit zu neuen Wirklichkeiten.

Aristoteles

Wirklichkeit ist das, was wirkt, und nicht alles was wirkt, ist meßbar. Sonst wäre Ihre erste große Liebe keine Wirklichkeit gewesen und das Vertrauen Ihrer Kinder nur Schein. Sonst gäbe es keine Ehre und keine Ethik.

Prof. Bernd Kröplin, Universität Stuttgart

So wie Freizeit und Entspannung haben auch Sitten, Gewohnheiten und Wertvorstellungen viele Gesichter. Dies bedeutet nicht, dass das eine Modell besser ist als das andere, sondern dass verschiedene Wertesysteme einander viel zu sagen haben, dass sie sich gegenseitig ergänzen können.

(Nossrat Pescheskian: Der Kaufmann und der Papagei, S. 9)

„Menschen lassen sich nicht gern was sagen, aber gern was erzählen“ - diese Aussage einer meiner NLP-Lehrerinnen ist mir nachhaltig in Erinnerung geblieben. Eine Metapher oder eine Geschichte eröffnet oft neue Wahrnehmungen, Konstruktionen, Perspektiven. Besonders eben auch dort, wo klassische Beratung „ansteht“, wenig Wirkung oder Wirksamkeit zeigt.

Konzepte, die unsere Denken strukturieren, sind nicht auf den intellektuellen Bereich begrenzt. Sein lenken auch unser nichtreflektiertes Alltagshandeln bis in die prosaischesten Einzelheiten. Unsere Konzepte strukturieren das, was wir wahrnehmen, wie wir uns in der Welt bewegen und wie wir uns auf andere Menschen beziehen. Unser Konzeptsystem ist kein Gebilde, dessen wir uns im Normalfall bewusst sind. Bei den meisten unkomplizierten Handlungen, die wir tagtäglich ausführen, denken und handeln wir nur mehr oder weniger automatisch nach bestimmten Leitlinien. Wie diese aber beschaffen sind, ist keineswegs offenkundig. Eine Möglichkeit, diese Leitlinien herauszuarbeiten besteht darin, dass man die Sprache auf diesen Aspekt hin untersucht. Sprache ist daher eine wichtige Erkenntnisquelle dafür, wie ein System beschaffen ist. Der größte Teil unseres alltäglich wirksamen Konzeptsystems ist im Kern metaphorisch angelegt. (Vgl. Lakoff / Johnson 1998).

Wir leben in einer Bilderwelt, in der wir mit unzähligen Piktogrammen und visuellen Codes ganz selbstverständlich umgehen. Wir konstruieren ein optisches Modell des Bewusstseins: sehen heißt erkennen und wissen, verstehen heißt einsehen, Erkenntniszugänge sind Blickwinkel. Das Sehen als erkenntnistheoretische Metapher ist in unseren Lebenszusammenhängen überrepräsentiert. Schon in den griechischen Mythen sind weise SeherInnen wie Cassandra oder Theresias mit dieser Gabe des Wissens ausgestattet. Der Blick eines Menschen, er kann verbinden; wenn ich mich im Blick eines Menschen verliere, wenn jemand bis auf den Grund meiner Seele blickt. Oder aber der eiskalte Blick von jemandem, er kann trennen, lässt mir das Blut in den Adern gefrieren. Der mythische Blick der Medusa, bei deren Anblick man zu Stein erstarrt, ist eine anschauliche Metapher für die Faszination von Verbindung und Trennung im Blick. (Vgl. Lang 2003, S. 190 f.).

„Der aktive weibliche Blick ist in patriarchalen Kulturen nicht erlaubt, er macht Angst und muss verschleiert werden, was im Mythos der Medusa anschaulich zum Ausdruck kommt. Das Bild der Medusa ist ein Frauengesicht mit langen Haaren, die wie Schlangen sind. Haare und Schlangen sind Symbole für Zauber, Heilkraft und Potenz. Sich dem Blick der Medusa auszusetzen heißt, sich der Macht der Frau hinzugeben und auszuliefern. Das wirkt für männliche Helden so gefährlich, dass sie bei ihrem Anblick vor Angst erstarren und zu reglosem Stein werden.“ (Lang 2003, S. 195).

„Als Metapher für das Hören kann man die Muschel aus dem Meer betrachten. Sie schwingt mit den Wellen des Meeres mit, nimmt die Bewegungen und den Klang in sich hinein und bewahrt sie auf. Wenn wir sie ans Ohr halten, hören wir das Rauschen. In der Muschel finden wir die Spuren der Anwesenheit des Meeres.“(Lang 2003, S.191)

Die Metapher des Fühlens und der Gefühle basiert wie die Bilder des Gesehen und Gehört werdens auf leiblichen Erfahrungen. Wie wir die Welt verstehen ist gebunden an unsere organischen Fähigkeiten der Lebensbewältigung. Sinn und Soziales sind in den leiblichen Strukturen angelegt. Meine Kenntnis von mir selbst basiert auf meinem leiblichen Selbst, das sich noch vor der Bewusstheit und Reflexionsfähigkeit entwickelt. (Vgl. Lang, 2003, S. 193).

Auch der Körper ist eine leibhafte Geschichte. Form und Strukturiertheit des Körpers spiegelt die je individuelle Biografie wieder. Die Körperstruktur (Charakterstruktur) ist zu einem gewissen Teil genetisch mitbestimmt und zum größeren Teil Spiegelung der sozialen und vor allem der familiären Prägungen und Einflüsse, welche wiederum die Lebensgeschichte einer Person wesentlich mitgestalten. Unterschiedlichen Charakterstrukturen lassen sich als Ausdruck der individuellen Persönlichkeit verschiedene Metaphern und Geschichten zuordnen. (Ausführlich dazu siehe zB. Dietrich 1990).

2. Grundlegendes über Metaphern und Geschichten

Zeitweilig kommen wir um Wissenschaft, Mathematik und gelehrte Diskussion nicht herum, mit deren Hilfe sich das menschliche Bewusstsein weiterentwickelt. Zeitweilig brauchen wir aber auch Gedichte, das Schachspiel und Geschichten, an denen unser Gemüt Freude und Erfrischung findet. (Saadi, zit. in: Pescheskian 1979, S. 10)

Der Seele Grenzen kannst du im Gehen nicht ausfindig machen, und ob du jegliche Straße abschrittest; so tiefen Sinn hat sie. (Heraklit, Z. 45)

In dieselben Flüsse steigen wir und steigen wir nicht, wir sind und wir sind nicht. (Heraklit, Z. 49a)

„Metaphern“ können definiert werden als „Ersatzbeschreibungen“ oder „Umschreibungen“ in Form eines bildhaften Ausdrucks, etwa als

- Ähnlichkeitsbeziehungen (zB. „das Gold ihrer Haare“),
- Personifikation von Dingen (zB. „stählerne Arme“ für „Kran“),
- Verdinglichung von Verhalten (zB. „wie ein Fels in der Brandung“),
- Synästhesie, einer Umschreibung aus dem Bereich der Sinnesempfindung (zB. „schreiende Farben“, „stinksauer“ oder „picksüss“).

„Metaphorik“ ist die Bezeichnung für einen anschauungs- und assoziationsreichen Sprachstil sowie für poetische Bildlichkeit (-> Metapher).

„Geschichten“ sind „Erzählungen“, sie können bestehen aus Märchen, Romane, Fantasiegeschichten / „Fantasiereisen“, (Lebens-)Ereignissen / Erlebnissen / Erinnerungen, Analogien und Metaphern.

Geschichten sind wohl so alt wie die Menschheit selber. Noch bevor die Schrift erfunden wurde, sind wichtige religiöse Normen, kulturelle Einstellungen und lebenspraktische Erkenntnisse in Form von Geschichten von Generation zu Generation weitergegeben worden. Mythen erzählen vom Treiben der Götter und erklären den Ursprung der Welt und die Ordnung der Natur und des menschlichen Lebens. Philosophen und Religionsgründer haben ihre Lehren in Gleichnissen weitergegeben. Ob Bibel, Talmud, Dao De Jing (alte Schreibweise: Tao te king) - das Buch vom Sinn und Leben oder I Ging - das Buch der Wandlungen; gemeinsam ist ihnen die Verwendung einer kraftvollen, bildhaft-metaphorischen Sprache. Ein Unterschied mag darin bestehen, dass zB. das Dao De Jing von Lao-Zi (alte Schreibweise: Lao tse), dem Begründer des Daoismus (7.Jhdt. v. Chr.), nicht als Religions-, sondern als Naturphilosophie zu verstehen ist, die den Menschen, sein Leben, Handeln und seine Gesundheit im Einklang mit den Gesetzen von Natur und Kosmos, aber auch der Gemeinschaft, beschreibt (Vgl. Lao-Zi: Dao De Jing).

*Wer seine Person gestaltet, dessen Leben wird wahr.
 Wer seine Familie gestaltet, dessen Leben wird völlig.
 Wer seine Gemeinde gestaltet, dessen Leben wird wachsen.
 Wer sein Land gestaltet, dessen Leben wird reich.
 Wer die Welt gestaltet, dessen Leben wird weit.*

(Lao-Zi: Dao De Jing, Kap. 54)

Mythen und Gleichnissen, aber auch Parabeln, Märchen und Fabeln ist eines gemeinsam. Sie vermitteln Vorstellungen, Ideen und Lebenseinstellungen nicht direkt, sondern in Form von Vergleichbarem, das die Phantasie anregt, die Gedanken belebt und die Annahme von Schlussfolgerungen erleichtert. (Vgl. Mohl 1997). Manchmal wird der Begriff Metapher als Überbegriff verwendet, der auch Geschichten mit einschließt. Man kann beides aber auch differenzieren. Der Unterschied zwischen einer Metapher und einer Geschichte mag darin bestehen, dass Geschichten meist umfangreicher sind - sie können mehrere oder viele Metaphern enthalten. Eine Metapher hingegen beinhaltet in der Regel *eine*, meist stark verdichtete, Geschichte.

„Sein Verhalten glich dem eines Elefanten im Porzellanladen.“ Kennt der/die ZuhörerIn den Kontext, in dem dieser Vergleich gemeint ist, so werden blitzartig Bilder konstruiert, die das Ganze in einem Licht erscheinen lassen, das mit „logischen“ Worten nur schwer oder langwierig darstellbar wäre.

Metaphern können auch aus einem einzigen Wort oder Begriff bestehen. So kann der Begriff „Platzhirsch“ im Kontext einer Institution mehr aussagen als eine ganze Seite „logischer“ Verhaltensbeschreibungen. Ebenso bekommen wir mit dem Begriff „Sonntagskind“ sofort ein Bild vom Naturell dieser Person, welches durch ein „psychologisches“ Persönlichkeitsprofil nur kompliziert definierbar wäre.

Die Metapher ermöglicht uns ungeheuer viel. Wir können durch Sie Neues adaptieren, Angst reduzieren, diskursiv Unsagbares formulieren, tiefe Gefühle ausdrücken, denken und Zukunft projektieren. Aber wir sind auch ebenso oft im Griff einer Metapher, die uns die Dinge, mit denen wir uns herumschlagen, in ihrem besonderen Licht zeigt und anderes ausblendet. (Lakoff / Johnson 1998).

Die Metapher ist für die meisten Menschen ein Mittel der poetischen Imagination und der rhetorischen Geste - also dem Bereich der außergewöhnlichen und nicht der gewöhnlichen Sprache zuzuordnen. Überdies ist es typisch, dass die Metapher für ein rein sprachliches Phänomen gehalten wird - also eine Frage der Worte und nicht des Denkens oder Handelns ist. Aus diesem Grunde glauben die meisten Menschen, sehr gut ohne Metapher auskommen zu können. Die Metapher hingegen durchdringt unseren Alltag, ist zentraler Bestandteil unserer Sprachkultur. Sie ermöglicht uns ein bildhaftes begreifen der (Kommunikations-)Welt ohne dem wir uns wohl nur schwer zurechtfinden würden im Miteinander des Menschseins.

Geschichten transportieren theoretische Vorstellungen und praktische Einstellungen, für die dürre Logik der Sache selbst keinen hinreichenden Ausdruck und der erhobene Zeigefinger des "Du sollst" keinen überzeugenden Anreiz zum Handeln besitzt. Metaphern, Mythen und Gleichnisse haben eine Kraft, nicht nur die Aufmerksamkeit zu erregen, sondern auch die Vorstellungskraft an den eigentlichen Inhalt zu binden. Geschichten in Form von Mythen, Gleichnissen, Fabeln und Märchen handeln von wirklichen oder erdachten Gestalten, Göttern, Menschen, Tieren und Geistwesen. Sie sind interessant, auch wenn man das, was dort berichtet wird, nicht glaubt. Was in diesen Geschichten die Aufmerksamkeit auf sich zieht, sind innere und äußere Probleme - es gerät immer irgendjemand in eine schwierige Situation, die auf irgendeine Art und Weise bewältigt wird. (Vgl. Mohl 1997). Gerade weil die Metapher so tief verankert ist in der Sprache als zentraler Bestandteil unserer Selbst- und Welt(bild)konstruktion, ist sie so wirksam, kann sie so wirksam genutzt werden auch in Beratungskontexten.

Der Gebrauch von Metaphern ist kein Vorrecht dichterischer Ausdrucksweise. Die Metaphern sind der Volkssprache durch vielfachen Gebrauch vertraut. Sie sind in gewissem Sinne bereits Klischee geworden. Aber nicht jede/r hat das phraseologische Bewusstsein oder die Phantasie, die übertragene Bedeutung sofort zu verstehen. Wenn sie ihren ursprünglichen Realbereich verlassen, nehmen Worte und Wendungen schnell einen bildhaft-figurativen Sinn ein - zB. eine Ehrenrunde drehen“: die Wendung gehört primär in den Bereich des Sports, übertragen umschreibt sie euphemistisch die Wiederholung einer Schulklasse. Oder: es gibt blaue Briefumschläge, aber der sprichwörtliche „blaue Brief“ braucht nicht unbedingt blau zu sein. Gemeint sind Briefe, die die Leitung einer Schule an die Eltern verschickt, wenn ein Schüler durchgefallen ist; auch der Kündigungsbrief einer Firma kann damit gemeint sein. Oft genug gehen wörtlich-reale und übertragene Bedeutung nebeneinander her. ZB. „der Ofen ist aus“ kann bedeuten: im Zimmer ist es kalt, weil der Ofen ausgegangen ist; in übertragener Bedeutung aber auch: „Ich will mit ihm/ihr nichts mehr zu tun haben, die Freundschaft (Liebe) ist zu Ende“. Das Verstehen der metaphorischen Sprache setzt zunächst einmal die Kenntnis der realen Hintergründe voraus. Die Aneignung von „symbolischer Kultur“, der Erwerb von Sprachbildlichkeit ist dann ein weiterer Prozess, der sich über einen großen Teil der Kindheit eines Menschen hinzieht oder sich über sein ganzes Leben lang erstrecken kann. Dann kann fast jedes Wort auch bildhaft eingesetzt werden. Sprichwort- und Redensartenbilder sind vieldeutig und laden zu immer neuen Kombinationen ein. Aber zunächst wirken sie rätselhaft und verlangen eine Auflösung. (Vgl. Röhrich 1994, Bd.1, S. 10).

Hier einige Beispiele umgangssprachlicher Metaphern in Form von Redewendungen (ausführlicher vgl. Röhrich 1994, Bd. 1 - 5):

Beispiel	Ursprünglicher Real-Zusammenhang	Übertragene Bedeutung
Jemanden an der Nase herumführen	Tierbändiger, die ihren Opfern Ringe durch die Nase ziehen, um sie so ganz in ihrer Gewalt zu haben.	Jemanden nach eigenem Vergnügen lenken, seinen Scherz mit ihm treiben, ihm absichtlich falsche Hoffnungen machen.
Eine feine Nase für etwas haben	Jagdhunde, die mit der Nase die Spur weisen.	Einen feinen Geruchssinn haben; aber auch: Etwas richtig (voraus-)ahnen, vermuten.
Seinen Kopf aus der Schlinge ziehen	Den schon in die Schlinge geratenen Kopf noch herausziehen, bevor der Henker sie zuzieht	Den Gefahren einer schwierigen Lage geschickt zu entgehen wissen.

Jemand ist ein Schlitzohr	Betrüger, die früher durch Einschlitzten der Ohren bestraft und gekennzeichnet wurden.	Jemand ist ein listiger, durchtriebener Mensch.
Tacheles reden	Tacheles kommt aus jidd. ‚tachles‘: Ziel, Zweck; und ist wahrscheinlich in Journalistenkreisen entstanden.	Offen über eine (schwierige) Sache miteinander reden; auch: Jemandem unverblümt die Meinung sagen; auch: ein Geständnis machen.
Die Würfel sind gefallen	Zitat von Zäsar: als er nach längerem Schwanken im Jahre 49 v. Chr. den Entschluss gefaßt hatte, über den Rubicon zu gehen, zitierte er Menanders Wort: „der Würfel falle“.	Der Entschluss ist gefaßt, die Entscheidung ist endgültig.
Jemanden übers Ohr hauen	Stammt aus der Fechtersprache: der Fechter schlägt mit der flachen Seite seines Schwertes gegen seines Widerparts Ohr.	Jemanden einen derben Streich versetzen oder in arg übervorteilen.
Jemanden auf den Zahn fühlen	Bild vom Zahnarzt, der durch Befühlen und Beklopfen den schmerzhaften Zahn ermittelt.	Jemanden gründlich auf seine Kenntnisse und Fähigkeiten prüfen.

Metaphern können verschiedenartige Wirkung in uns erzielen; sie können uns einschränken, schwächen, herausfordern, anspornen, stärken, aufbauen, ...

Einige Beispiele von tendenziell (ressourcen-)einschränkenden Metaphern:

Vom Schicksal gezeichnet sein; zur Mumie erstarrt; am Boden zerstört; jemandem ausgeliefert sein; auf Sand bauen; gegen eine Mauer sprechen; wie der Esel vor dem Scheunentor stehen; das Geld zum Fenster hinaus schmeißen; etwas in den Wind (Kamin) schreiben; das Kind mit dem Bad ausschütten; Pech haben; sich zum Narren halten lassen.

Beispiele von (ressourcen-)erweiternden Metaphern:

Sich frei wie ein Vogel fühlen; sich zum Bäume ausreißen fühlen; etwas fest im Griff haben; jemanden das Wasser reichen können; sein/e eigene/r Herr / Frau sein; seine/n Mann / Frau stehen; wie ein Fels in der Brandung; sein Leben in die Hand nehmen; das Steuer (Ruder) fest in der Hand haben.

Beispiele von Zufriedenheits- und Glücks-Metaphern:

Eine ruhige Kugel schieben; in (eitler) Wonne schwelgen; sich hinterm Ofen gemütlich machen; auf Rosen gebettet sein; vor Freude hüpfen; sich freuen wie ein Kind; von der Muse geküsst werden; ein Glückspilz sein.

Beispiele für Risikometaphern:

Ein heißes Eisen anfassen; sich gegen den Wind stellen; jemanden die Stirn bieten; sich in die Nesseln setzen; aufs Ganze gehen; sich aufs Glatteis begeben; als Prügelknabe dienen; gegen den Strom schwimmen; sich einer Roßkur unterziehen; den Tiger reiten.

Beispiele von Kampfmetaphern:

Jemanden übers Ohr hauen, über den Tisch ziehen, hinters Licht führen, eins auswischen; jemanden klein kriegen; des anderen Position angreifen - die eigene Position verteidigen; seine Argumente niedermachen; etwas übers Knie brechen; jemanden linken; jemanden den Wind aus den Segeln nehmen; jemanden Prügel zwischen die Beine werfen, die Schlinge um den Hals legen; jemanden das Wort aus dem Mund nehmen; das Ziel verteidigen; in Positur gehen; an der Front kämpfen (= Arbeit am Kunden!).

Besonders unsere rhetorische Sprache, die „Verhandlungs- und Argumentationstaktik“ ist voll von kriegerischen Metaphern. Wir machen mit Argumenten den Gegner nieder, entziehen ihm den Boden unter seinen Füßen; wir sind schlagfertig, greifen seine Position an und verteidigen die eigene. (Vgl. Lakoff / Johnson 1998).

Metaphern sind nicht nur Elemente der Sprache, sondern des Denkens, der Kognition - eines Denkens, dass auf die Imagination nicht verzichten kann. Indem so die Vorstellungskraft rehabilitiert wird, erahnen wir neue Möglichkeiten, wie unsere konventionellen Trennungen zwischen dem Sozialen und Kommunikativen einerseits und dem bildhaft psychischen andererseits überbrückt werden können, wir werden genötigt, auf eine ganz neue Weise über unsere konventionellen Schematisierungen nachzudenken. Die Metapher erzeugt einen mentalen Raum zwischen Logik und Phantasie, und dort spielen sich zentrale therapeutische Prozesse ab. Metaphern sind die Paradigmen unseres Selbstverständnisses, wer sich immer nur als "Opfer" oder nur als "Versager" sieht, muss auch Therapien scheitern lassen. (Lakoff / Johnson 1998).

3. Über den Einsatz von Metaphern und Geschichten in Beratungskontexten

Ich probiere Geschichten an wie Kleider.

(Max Frisch: Mein Name sei Gantenbein, S. 29)

In Beratungssituationen geht es häufig darum, einschränkenden Sprachgebrauch und einschränkende Selbst- und Weltkonstruktion erweiternd zu reframen und Kampfmetaphern zu „entschärfen“.

Kl.: Ich möchte, dass Sie mir helfen, meine rigiden Persönlichkeitsanteile zu durchbrechen!

Th.: Ach - Sie möchten zukünftig sanfter mit sich umgehen?

Kl. (leicht irritiert): Äh ... nun ... ich möchte mir manches leichter machen im Leben.

Th.: Gut - lassen Sie uns mal einen Vergleich finden: Wie hart sind Sie bisher mit sich umgegangen und was wäre angemessen für Ihre weitere Zukunft?

...

Zum Abschluss der Sitzung erzählte ich die Geschichte von Sonne und Wind:

„Der Wind und die Sonne stritten sich, wer es wohl schaffen würde, den einsamen Wanderer dazu zu bringen, seinen Mantel auszuziehen. Der Wind blies und stürmte und der arme Mann zog seinen Mantel immer fester um seinen Leib. Dann war die Sonne dran. Liebevoll sandte sie ihre Strahlen aus und schon bald öffnete der Mann den obersten Mantelknopf und kurze Zeit später zog er den Mantel ganz aus.“

In der nächsten Sitzung erzählte mir der Klient, dass es ihm bereits um einiges besser ginge. Er habe oft an diese Geschichte gedacht und habe sich jedes Mal gefragt, in welchen Situationen er schon mehr und mehr vom Verhalten der Sonne in seinem Leben verwirklicht hätte.

Metaphern und Geschichten enthalten immer wenigstens eine - mehr oder weniger verborgene - Botschaft, die den Umgang mit der eigenen Welt und der in ihr enthaltenen Herausforderungen und Probleme erleichtern soll. Geschichten wurden schon immer genutzt, um Lebensweisheiten und Werte zu vermitteln. Eltern, Erzieher und Lehrer erzählen ihren Kindern Vergleiche, wenn sie etwas Wichtiges erklären wollen. Die Kirche arbeitet mit Gleichnissen. Lebensweisheiten und Erfahrungen werden so vermittelt, ohne dabei unbedingt belehrend zu wirken. Widerstand gegen Bevormundung wird dadurch vermieden. (Vgl. Wilk 1999, S. 13).

Mit einer Metapher kommuniziert ein/e BeraterIn indirekt. Wer eine Metapher anbietet, veranlasst die ZuhörerInnen, über einen Zusammenhang oder ein Geschehen in Form von etwas anderem, zumeist Bekanntem, nachzudenken und zu neuen Einsichten zu kommen. Veränderung bzw. Entwicklung basiert auch auf Geschichten, die in Metapherform allgemeine oder spezifische Probleme der Menschen ansprechen und beispielhaft lösen. Eine imaginierte Landschaft zB. kann für das jetzige Leben stehen, das Gehen über eine Brücke und das Betreten einer neuen Landschaft lädt vielleicht ein, Übergänge vom jetzigen in das zukünftige Leben zu betrachten (zB. Leben ohne Partner, Leben mit Krankheit) - Metaphern sind sehr breit interpretierbar. Jede/r kann zu seinen / ihren aktuellen Problemen oder Aufgaben, die er/sie zu lösen hat, Parallelen in der Metapher ziehen. Metaphern sollten den Klienten Interpretationsfolien für ihr Leben / ihre Situation und dessen (Weiter-)Entwicklung bieten. (Vgl. Böckmann 1999, S. 42). Genau darin liegt ihre Chance für den therapeutischen und beraterischen Nutzen.

Beispiel: **Die Löwengeschichte**

„Es war einmal ein Löwe, der in einer Wüste lebte, die ständig vom Wind durchweht war. Deshalb war das Wasser in den Wasserlöchern, aus denen er normalerweise trank, niemals ruhig und glatt; der Wind kräuselte die Oberfläche, und nichts spiegelte sich im Wasser. Eines Tages wanderte der Löwe in einen Wald, wo er jagte und spielte, bis er sich ziemlich müde und durstig fühlte. Auf der Suche nach Wasser kam er zu einem Teich mit dem kühlestem (verlockendsten und angenehmsten) Wasser, das man sich überhaupt vorstellen kann. Löwen können - wie andere wilde Tiere auch - Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers war für ihn wie Ambrosia. Der Löwe näherte sich dem Teich und streckte seinen Schädel übers Wasser, um zu trinken. Plötzlich sah er jedoch sein eigenes Spiegelbild und dachte, es sei ein anderer Löwe. „Oh je“, sagte er zu sich, „das Wasser gehört wohl einem anderen Löwen, ich sollte vorsichtiger sein.“ Er zog sich zurück, aber der Durst trieb ihn wieder zum Wasser; und abermals sah er den Kopf eines furchterregenden Löwen, der ihn von der Wasseroberfläche her anstarrte. Diesemal hoffte unser Löwe, er könne den „anderen Löwen“ verjagen und riß sein Maul auf, um furchterregend zu brüllen. Aber als er gerade seine Zähne fletschte, riss natürlich auch der andere Löwe sein Maul auf, und der gefährliche Anblick erschreckte unseren Löwen. Und immer wieder zog sich der Löwe zurück und näherte sich dem Teich. Und immer wieder machte er dieselbe Erfahrung. Nachdem einige Zeit vergangen war, wurde er aber so durstig und verzweifelt, dass er zu sich sagte: „Löwe hin, Löwe her, ich werde jetzt von diesem Wasser trinken.“ Und wahrlich, sobald er sein Gesicht in das Wasser taucht, war der „andere Löwe“ auch schon verschwunden.“ (Shah 1978, zit. in: Trenkle 1998, S. 13).

Das Zurückschrecken vor dem eigenen Spiegelbild mit der anschließenden Selbstüberwindung ist das Kernstück dieser Geschichte. Zuerst werden typische Konflikt- und Problemlösungsstrategien metaphorisch dargestellt: Warten und Aussitzen, Selbstbeschimpfungen, Aggression nach außen ablassen, ausweichen und flüchtend das Feld verlassen, hilflos, gelähmt und depressiv reagieren. Je nach Klient kann das auch variiert werden. Die Geschichte ermöglicht es in vielfältiger Weise, dass Klienten ihr Problem und ihre Hilflosigkeit auf die Geschichte projizieren können. Ein depressiver Klient kann seine Gefühle der Hilf- und Hoffnungslosigkeit angesprochen fühlen, ein Stotterer seine Ängste und Widerstände, wenn er sich selbst stotternd auf dem Video anschauen soll, ein Phobiker mit Höhenängsten kann sich mit seiner Unruhe beschäftigen, weil sein Therapeut eine In-vivo-Desensibilisierung in Form des gemeinsamen Besteigens eines hohen Turmes angekündigt hat. Andere Klienten beschäftigen sich mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins am Arbeitsplatz oder mit Schwierigkeiten der eigenen Familiensituation. (Vgl. Trenkle 1998, S. 79 ff.).

Diese Löwengeschichte erinnert stark an die letzte Szene im Mythos vom Narziss: Narziss ist müde und durstig von der langen Jagd und setzt sich nieder an einer Quelle, um zu trinken. Diese Quelle ist außergewöhnlich rein und klar, und so unberührt wie er selbst. Aus ihr hat nie zuvor ein Hirte oder eine Ziege getrunken, und kein Blatt oder Ast trübt den klaren Spiegel der Wasseroberfläche. Er beugt sich nieder und sieht im klaren Wasserspiegel ein wunderschönes Gesicht. Sofort verliebt er sich in dieses schöne Antlitz, versucht es zu küssen, taucht seine Arme ins Wasser, um den schönen Hals zu berühren „und kann sich doch selbst im Gewässer nicht fassen“. (Ovid, Z. 429). Langsam erkennt er, dass seine Bemühungen vergebens bleiben und wird von großem Schmerz ergriffen. Der Schmerz raubt ihm die Kräfte und der Tod erlöst ihn von seinem Leid der unerfüllten Liebe, Seine letzten Worte: „Ach! Du Knabe, vergeblich geliebt! Leb wohl!“ werden von Echo beantwortet: „Leb wohl!“ (Ovid, Z. 500 f.).

Selbsterkenntnis und Liebe sind beides reflexive Prozesse, die ein Ich und ein Du voraussetzen. (Vgl. Buber 1984). Im Gegensatz zum Märchen, das einen positiven Ausgang nimmt, zeichnet der Mythos ein Grundthema menschlichen Seins nach, das exemplarisch scheitert. Narziss sieht sich zwar im Spiegel, erkennt sich aber nicht reflexiv als er selbst. (Vgl. Lang 2003, S. 189).

„Die klassische Frage: Wer bin ich? und die Selbstwahrnehmung, das Wissen von mir selbst, ist in zahlreichen Geschichten, Romanen und Mythen, von Schneewittchen über Hermann Hesse bis Harry Potter, an das Bild vom Spiegel und an den Blick in den Spiegel geknüpft. Der Spiegel ist immer eine Grenze, an der die Fragen von Selbstbild, Trugbild, Täuschung oder Enttäuschung aufgeworfen werden.“ (Lang 2003, S. 187).

Ziele für den Einsatz von Metaphern können liegen im

- Gefühlsbereich (zB. Umgang mit Wut, Aggression, Verlust, Trauer, Mut finden, Vertrauen, Kraft, Sicherheit, Freude, Humor)
 - Einstellungsbereich (zB. um Hilfe bitten und sich helfen lassen ist o.k.; Fehler machen ist Lernchance)
 - Verhaltensbereich (zB. selbstbewusstes Auftreten in Bewerbungssituationen)
 - Selbstbild (zB. Selbstwert, Selbstsicherheit steigern)
 - Kommunikationsbereich (zB. wie Familienmitglieder miteinander umgehen)
 - Wahrnehmungsbereich (zB. Dissoziation vom Problemerleben)
- (Ausführlicher dazu siehe zB. Lankton / Lankton 1999).

Die zentralen Schritte für den Einsatz einer Geschichte oder Metapher als Beratungs- oder Therapieintervention sind:

- Problembestimmung: Welches einschränkende Gefühl, Verhalten etc. soll überwunden werden?
 - Übersetzung des Problems in eine Metapher
 - Entfaltung der Metapher: Was geschieht in dem Bild, was eine Veränderung möglich macht?
 - Rückübersetzung in den Problembereich: Was bedeutet das für das ursprüngliche Problem?
- (Ausführlicher dazu siehe zB. Mohl 1997; Laktoff / Johnson 1998).

Zu beachten ist dabei vor allem, dass die Metapher das Problem nicht zu „direkt“ löst. Sonst unterscheidet sie sich wenig oder kaum von einer „direkten“ Intervention, einem „Ratschlag“ und dessen Wirkung ist ja bekanntlich oft fraglich. Besonders die (Rück-) Übersetzung in den eigenen Problembereich und die Nutzbarmachung soll tunlichst im Autonomiebereich des Klienten bleiben. In diesem Sinne soll auch eine Schlussfolgerung aus der Metapher: „und die Moral aus der Geschichte ist ...“, seitens des/der BeraterIn unterbleiben.

Beispiel für eine stark „direkte“ Metapher:

Das stumpfe Sägeblatt

Ein Wanderer ging durch einen Wald und sah einem Waldarbeiter dabei zu, wie er Baumstämme in kleine Stücke zersägte. Er hatte noch eine alte Handsäge und man sah ihm an, wie er sich anstrengen musste, denn der Schweiß floß in Strömen. Nach einiger Zeit des Zusehens fiel dem Wanderer auf, dass der Arbeiter ein ganz stumpfes Sägeblatt in seiner Säge hatte. Als er ihn darauf ansprach, warum er denn das Sägeblatt nicht schärfen würde, es sei doch schon ganz stumpf, antwortete der Arbeiter: „Guter Mann, schauen Sie einmal hier neben mir den großen Haufen mit Baumstämmen an, die muss ich alle bis morgen in kleine Stücke zersägt haben. Glauben Sie da wirklich, ich hätte auch noch Zeit, das Sägeblatt zu schärfen?“

Diese Metapher wurde und wird gern im Rahmen von Zeitmanagement-Seminaren zitiert - als Anregung, sich Zeit für die Reflexion seiner (Arbeits- und Lebens-)Situation zu nehmen - um die eigene „Säge“ (etwa den Blick fürs Wesentliche oder die Effektivität seiner Arbeitsweise) weiter zu schärfen.

Betreffen die (oft mangelhafte) Fehler-Lern-Kultur in Organisationen mag beispielsweise die Story über den „1 Millionen-Dollar-Fehler“ zu denken anregen:

Der Stahl-Magnat Andrew Carnegie zitierte in den 30er Jahren einen neuen Manager zu sich, der (noch in der Probezeit) eine falsche Entscheidung getroffen hatte, welche die Firma eine Million Dollar kostete. Der Manager setzte sich verlegen auf die vorderste Stuhlkante und meinte: „Sie werden mich jetzt sicher feuern.“ Darauf Andrew Carnegie: „Wie kommen Sie denn darauf? Wir haben gerade 1 Million Dollar in Ihre Ausbildung investiert! Wieso sollen wir Sie jetzt fortschicken?“

(Quelle: Dale Carnegie 1986: Wie man Freunde gewinnt)

Wesen und Nutzen von Beratung im Allgemeinen mag beispielsweise in der folgenden Geschichte vom 18. Kamel metaphorisch Ausdruck finden:

Ein Mullah ritt auf seinem Kamel nach Medina; unterwegs sah er eine kleine Herde von Kamelen; daneben standen drei junge Männer, die offenbar sehr traurig waren.

„Was ist euch geschehen, Freunde?“ fragte er, und der älteste antwortete: „Unser Vater ist gestorben.“

„Allah möge ihn segnen. Das tut mir leid für euch. Aber er hat euch doch sicherlich etwas hinterlassen?“

„Ja“, antwortete der junge Mann, „diese siebzehn Kamele. Das ist alles, was er hatte.“

„Dann seid doch fröhlich! Was bedrückt euch denn noch?“

„Es ist nämlich so“, fuhr der älteste Bruder fort, „sein letzter Wille war, dass ich die Hälfte seines Besitzes bekomme, mein jüngerer Bruder ein Drittel und der jüngste ein Neuntel. Wir haben schon alles versucht, um die Kamele aufzuteilen, aber es geht einfach nicht.“

„Ist das alles, was euch bekümmert, meine Freunde?“ fragte der Mullah. „Nun, dann nehmt doch für einen Augenblick mein Kamel, und laßt uns sehen, was passiert.“

Von den achtzehn Kamelen bekam jetzt der älteste Bruder die Hälfte, also neun Kamele; neun blieben übrig. Der mittlere Bruder bekam ein Drittel der achtzehn Kamele, also sechs; jetzt waren noch drei übrig. Und weil der jüngste Bruder ein Neuntel der Kamele bekommen sollte, als zwei, blieb ein Kamel übrig. Es war das Kamel des Mullahs; er stieg wieder auf und ritt weiter und winkte den glücklichen Brüdern zum Abschied lachend zu.

(Quelle: Segal 1988, S. 9).

4. Wirkungsebenen und -mechanismen von Metaphern und Geschichten

Geschichten - zum richtigen Zeitpunkt erzählt - öffnen ein Tor, durch das ein Hauch der Ewigkeit schimmert und die Seele sanft berührt. Geschichten sind aus der Ewigkeit, wie wurden immer schon erzählt und sie werden immer weiter erzählt. Sie wirken von mir zu Dir, sie verbinden den Erzähler und den Zuhörer, das Unvergängliche und das Vergängliche, die Vergangenheit mit der Gegenwart, den Verstand mit der Seele.

Alexander Schön

Metaphern öffnen und erweitern den „semantischen Hof“ (de Shazer 1992); sie fördern „Beschreibungen voller Affekt und Bildhaftigkeit“ (Zimmermann / Dickerson 1994); sie verwirklichen sich in der „Übertragung eines fremden Nomens auf eine Gegebenheit“ (Retzer 1995). Wo Sprache bildhaft ist, verfließt die Grenzlinie zwischen einzelnen Begriffen. Metaphern kreieren ein Zwischenland, eine Zone, in der unterschiedlichste Semantiken ineinander übergehen. Begriffe und Dinge werden von vorgegebenen Bedeutungsfestlegungen und Meinungszugehörigkeiten befreit. (Vgl. Grossmann 2000, S. 75). Das schafft den Raum für die Möglichkeit autopoietischer Imagination, Kreation und Entwicklung.

Neuere (Gehirn-)Forschung zeigt, dass ohne Metaphern überhaupt keine Vorstellungen entstehen können. Ohne Vorstellungen können in unserem Geist weder eine „Welt“ noch ein Gefühl für uns selbst in dieser Welt entstehen. „Nackte Daten, Fakten, Informationen können von unserem Gehirn weder begriffen noch verarbeitet und genutzt werden. Erst wenn wir Wissen angeboten bekommen, das für uns „autobiographisch“ Sinn macht, können wir die Info a) begreifen und b) merken.“ (Birkenbihl 2001, S. 24). Metaphern und Geschichten wirken primär auf der bildhaften Wahrnehmungs- und Verarbeitungsebene, sie können **Suchprozesse auslösen** die auch ohne formale Tranceinduktion, bei vielen ZuhörerInnen eine so hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit erreichen, dass hypnotische Phänomene wie ideomotorische Bewegungen, Zeitverzerrung, Dissoziation vom aktuellen Körpererleben etc. auftreten können. (Vgl. Trenkle 1998, S. 108 ff.).

Sie können auch **unterschwellig wirken** indem zB. Teile der Geschichte außerhalb der bewussten Wahrnehmung registriert und verarbeitet werden oder nach der bewussten Wahrnehmung einer Amnesie unterliegen. Dies ist ein Geschehen, das durchaus auch spontan im Alltag stattfindet. Etwa dass man eine bestimmte, hochinteressante Szene in einem Film beim zweiten Mal anschauen nicht mehr wiedererkennt. Man könnte darauf schwören, dass sie beim ersten Mal nicht im Film war. Wie kommt es dazu? Entweder war man bei dieser Szene noch intensiv bei dem vorausgegangenen Geschehen, oder man hat bereits, innerlich absorbiert, über die Bedeutung dieses Filmes für das eigenen aktuelle Leben nachgedacht. (Vgl. Trenkle 1998, S. 118 ff.).

Metaphern können sich auf viele Ebenen beziehen. Sie können auf der Persönlichkeits-ebene Emotionen, Befindlichkeiten, Sichtweisen, Haltungen und Verhaltensweisen beeinflussen. Sie können die Neugestaltung von Rollen und Funktionen anregen. Sie können die Gestaltung von Beziehungen, Interaktion und Organisation beeinflussen usw.

Ein Beispiel für eine Rollen- bzw. Funktionsmetapher in Organisationen ist zB. die „Platzhirsch- oder Löwen-Metapher“. Rüdiger Dahlke schreibt dazu: „Je höher die Arten sich entwickeln, desto besser gelingt es den Männchen, sich in Position zu bringen und diese auch abzusichern. Bei den Löwen oder Hirschen haben sie dann schon eindrucksvolle Machorollen verwirklicht und geben den König des Rudels. Dabei ist allerdings nicht zu vergessen, dass das jeweils nur besonders starken Einzelindividuen möglich ist. Der Mehrheit der Männchen geht es auch bei diesen Tierarten miserabel, sind sie doch zu gerade noch geduldeten Randexistenzen degradiert. ... Im Menschenreich geht es vielen Männern sehr ähnlich wie der Mehrheit der Hirsche und Löwen, sie müssen sich ständig beweisen und um die Rangordnung kämpfen. Die männlichen Löwen müssen also als Junge ständig aus gedemütigter Position versuchen, sich nach oben zu kämpfen. Die meisten schaffen es ein Leben lang nicht. Der eine aber muss dann ständig weiterkämpfen, um die Nummer-Eins-Position zu halten. ... Kaum hat ein Neuer den alten Platzhirsch verdrängt, wird der weggemobbt und verkommt mehr oder weniger rasch. Der neue aber wird nicht selten all die Zög- und Günstlinge des alten Königs wegbeißen, auch wenn das weder ökonomisch noch menschlich gerechtfertigt ist.“ (Dahlke 2003; ausführlicher dazu: Schwarz 1985).

Gerade heute, in einer Zeit, in der Sicherheit und Beständigkeit von Organisationen und Karrierewegen der Vergangenheit angehört, braucht es neue (Leit-)Bilder die unsere Einstellung und unser Verhalten in bezug auf Arbeits- und Organisationswelt konstruktiv beeinflussen. „Plötzlicher Jobverlust, obwohl eben noch der nächste Karriereschritt winkte, Angst vor drohendem Jobverlust, Versetzungen oder Kompetenzverlust im Zuge von Umstrukturierungen, ständige Mehrarbeit, zunehmende Konflikte und Grabenkämpfe, sich verschlechterndes Betriebsklima, ständiger Zeit- und Termindruck - die Anlassfälle, um ins Grübeln zu kommen, sind vielfältig. ... Ob End-Zwanziger, End-Dreißiger oder End-Vierziger, sie alle eint inzwischen die Erfahrung: Schon morgen kann alles ganz anders sein.“ (Andrzejewski 2003, S. 6 f.).

Beispiele von Organisationsmetaphern:

- Organisation als Maschine (mechanistisches Modell, bürokratische Organisation)
 - Organisation als Gehirn (Informationsverarbeitungs-System, kybernetisches Modell)
 - Organisation als Organismus (biologisches Modell)
- (Ausführlicher dazu: Morgan 1998; Loebbert 2003)

Ich erlebte es einmal sehr interessant als ich Mitgliedern einer Organisation diese als Organismus darstellen ließ. Als sie die entsprechenden Organ- und Körperfunktionen eingenommen hatten, sagte plötzlich einer laut: „Aber uns fehlt ja das Gehirn!“ Und in der Tat stellte sich heraus, dass die schwächste Stelle im Rahmen dieser Organisation offensichtlich in der Steuerung des Ganzen lag. In der Folge wurde, zunächst ebenfalls bildhaft, sehr effektiv daran gearbeitet, Steuerungsdefizite zu beheben und die Lenkung des Systems zu verbessern. Ein direkter Zugang zur Problematik wäre wahrscheinlich - so wie ich die Lage einschätzte - eher auf Ablehnung gestoßen. Der bildhafte Ansatz öffnete das Tor der Möglichkeiten wie von selbst.

Metaphern können aber noch wesentlich größere Einheiten und Zusammenhänge erfassen. Ein Beispiel dafür ist die Gaja-Hypothese des englischen Kybernetikers und Klimaforschers James Lovelock (Ende 20. Jhd.). Lovelock bietet mit der Gaya-These eine Metapher an, die die Erde als ein vollkommenes, intelligentes und sich selbst organisierendes System beschreibt, das alle Umweltbedingungen selbst reguliert. Origines ging schon lange vor Lovelock einen gewaltigen Schritt weiter, indem er postulierte: „So wie unser Körper aus vielen menschlichen Gliedern besteht, doch von einer Seele zusammengehalten wird, so muss das Universum als ein riesengroßes Lebewesen gedacht werden, das eine Seele zusammenhält.“ (Langenbein o.J., S. 50).

5. Zum Finden und Nutzen einer eigenen Lebensmetapher

„Das wirkliche Geheimnis einer glücklichen, erfüllten Existenz liegt darin, dass man lernt, zwischen wahren und falschem Reichtum zu unterscheiden. Das Meer, das uns umgibt, die Sonne, die uns Leben schenkt, der Mond und die Sterne, die am Himmel leuchten, all dies ist wahrer Reichtum“, sagte Daniel (der Delphin). „Es sind zeitlose Dinge, die man uns gab, damit wir niemals vergessen, welch ein Zauber uns umgibt; damit wir immer daran denken, dass unsere Welt voll von Wundern ist, die wir bestaunen sollten und die uns helfen können, unsere Träume wahr werden zu lassen.“

(Sergio Bambaren: Der träumende Delphin, S. 86 f.)

Es ist nützlich, eine Metapher oder Geschichte für den eigenen Lebensweg zu haben, mit der man sich gut identifizieren kann und die hilfreich ist beim Treffen von richtungsgebenden Entscheidungen. Ein Beispiel für eine solche Geschichte, die sich nicht gerade selten bei Menschen findet, die „alternative“ Lebenswege suchen oder gefunden haben, wie auch bei BeraterInnen, ist „Hans im Glück“.

Als Lohn für sieben Jahre Arbeit erhält Hans einen Klumpen Gold, so groß wie sein Kopf. Auf dem Heimweg aus der Fremde zu seiner Mutter tauscht er das Gold gegen

ein Reitpferd, das Reitpferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, die Gans gegen einen Schleifstein. Der Schleifstein fällt ihm in einen Brunnen. Mit leeren Händen, aber glücklich, eilt Hans heim zur Mutter.

Vordergründig ist Hans ein typischer Absteiger, ein Loser. Jedenfalls rational-ökonomisch betrachtet. Das Märchen läßt sich aber auch anders betrachten und interpretieren: Hans erfüllt sich seine Wünsche. Bei jeder Entscheidung folgt er seinem Herzen - das was ihn froh macht und leicht, diesem Impuls folgt er, einer emotionalen Logik, und nicht der „rationalen Vernunft“. Aber Hans macht nicht nur immer wieder sich selbst zufrieden und glücklich - auch die anderen: seinen Lehrherrn, den Reiter, den Kuhbauern, den Schweinehirten, den Gansbesitzer. Hans hat sie alle glücklich gemacht. Ihm selbst war kein Besitz verblieben, aber mehr: Souveränität. Wenn es ans Wünschen ging und ans Abschmecken eines neuen Besitzes, dann hatte Hans geschwelgt wie ein Epikuräer. Drohte Schlimmes, dann ertrug es Hans wie ein Stoiker und handelte nach dem Gebot: Lieber sich von seinem Arm oder Auge trennen, als insgesamt ins Verderben gehen. Und stets zeigt Hans gute Laune, eine glückliche Mischung menschlichen Temperaments. Hans war arbeitsam, phantasievoll und voller Optimismus. Er gab der Welt und er holte sich das, was ihm angemessen erschien für sein Leben. Deshalb muss uns um seine Zukunft nicht bange sein. Ob er für seine Tugenden belohnt worden ist? Man weiß nie, wie so ein Märchen weitergehen könnte. Aber jedermann/frau darf daran weiterstricken. (Vgl. Breitenstein 1987, S. 79 ff.).

Man könnte auch zu der Frage kommen: Was wäre, wenn Hans für eine Familie sorgen müsste oder für ein Unternehmen verantwortlich wäre? Doch darum geht es hier nicht, wir wissen nicht, wie sich Hans in diesem Fall verhalten hätte. Ebenso könnte man sich fragen: Hätte sich Hans nicht all diese Tauschgeschäfte ersparen können und gleich den Goldklumpen in den Brunnen fallen lassen können? Aber das ist nicht der Punkt. Worum es geht, sind eben gerade diese Phasen, in denen Hans Lernerfahrungen macht, seine Schlüsse zieht und Entscheidungen trifft. Und es mangelt ihm nicht an Mut und Entscheidungskraft. Er handelt und entscheidet situativ, spontan, sicher und optimiert jedesmal aus seinem Weltbild heraus seine Möglichkeiten und Chancen.

Im Märchen passieren all diese Ereignisse an einem Tag. Ein Tag mag im übertragenen Sinne auch für eine Lebensspanne stehen, die Erlebnisse und Entscheidungen für Entwicklungsprozesse, Wandlungsphasen. Hans macht sich in der Welt verdient, erntet einen Klumpen Gold und kommt hoch zu Ross. Er macht die Erfahrung des Absturzes, des Falls, lernt daraus, zieht seine Schlüsse und trennt sich von für ihn Belastendem und Gefährlichem. Er löst sich mehr und mehr von den Zwängen und Einschränkungen der Welt und wird frei. Völlig befreit, gelöst und glücklich geht er heim, heim zur Mutter - zur Urgöttin.

6. Einige weitere Anregungen für Sie und Ihre Zukunft

„Happy-Ends müssen immer das Ende von etwas sein“, erklärte das Wallross. „Wann sie mitten in einer Geschichte oder einem Abenteuer auftauchen, machen sie alle nur für eine Weile fröhlicher.“ „Mehr will ich nicht“, erklärte Harun.

(Salman Rushdie: Harun und das Meer der Geschichten; S. 225 f.)

Suchen Sie für Sie - für den IST-Zustand - zutreffende Metaphern, Geschichten, Gleichnisse, Sprüche etc. in bezug auf Ihre/n ...

- Lebensweg insgesamt (Mein Leben ist wie ...);
- Partner- und Familienbeziehungen;
- wichtigsten Freundschaftsbeziehungen;
- wichtigsten Arbeitsbeziehungen;
- Arbeitswelt und Arbeitseinstellung;
- grundlegende Werthaltungen und Verhaltensweisen in diesen Kontexten.

Fragen Sie sich, inwieweit diese bildhaften Beschreibungen, stimmig und annehmbar sind auch für Ihre weitere Zukunft. Schreiben Sie jene Metaphern um, die Ihrer Meinung nach einer Korrektur bedürfen. Finden Sie einen bildhaften Übergang von der ursprünglichen in die neue Metapher. Seien Sie Ihr/e eigene/r RegisseurIn - sie haben dazu alle Freiheiten dieser Welt!

7. Literatur

- Adlinger, Marco (1998): Was ist die ewige Wahrheit? Geh weiter! Zen-Geschichten vom Anhaften und Loslassen; Herder Spektrum
- Alafenisch, Salim (2003): Das Kamel mit dem Nasenring; Krammer
- Andrzejewski, Laurenz (2003): Karriere Interruptus; in: UnternehmensEntwicklung (Zeitschrift), hg. von Peter Wagner; Dez. 2003 / Jän. 2004, S. 6 – 9
- Bambaren, Sergio (2000): Der träumende Delphin. Eine magische Reise du dir selbst; Kabel-Verlag
- Birkenbihl, V.F. (2001): Story Power. Welchen Einfluss Stories auf unser Denken und Leben haben; mvg
- Böckmann, Martin (1999): Mit den Augen eines Tigers - Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung nach Milton H. Erickson; Carl Auer
- Brecht, Berthold (1979): Me-ti. Buch der Wandlungen; Suhrkamp
- Breitenbach, H. (Hg.) (1964): Ovidius Naso P. Methamorphosen. Epos in 15 Büchern. Buch III; Artemis
- Breitenstein, Rolf (1987): Märchen für Manager; Langen-Müller
- Buber, Martin (1984): Das Dialogische Prinzip. Ich und du. Zwiesprache. Die Frage an den Einzelnen. Elemente des Zwischenmenschlichen. Zur Geschichte des dialogischen Prinzips; Schneider
- Buber, Martin: Die Erzählungen der Chassidim
- Carnegie, Dale (1986): Wie man Freunde gewinnt; Scherz
- Dahlke, Rüdiger (2003): Die modernen Männer; in: Gesundes Leben (Zeitschrift) Nr.22/10-11-2003, S.24
- de Mello, Anthony: Wer bringt das Pferd zum Fliegen? Weisheitsgeschichten; Herder Spektrum
- de Shazer, Steve (1992): Das Spiel mit den Unterschieden; Carl Auer
- de Saint-Exupéry, Antoine (1982): Der kleine Prinz; Arche
- Dietrich, Reinhold (1990): Analytische Bioenergetik. Bilder, Strukturen und Geschichten; Eigenverlag
- Dietrich, Reinhold (1996): 49 Meistergeschichten; Eigenverlag Dietrich
- Fischer, Ron (Hg.): Also sprach Mulla Nasrudin. Geschichten aus der wirklichen Welt
- Frisch, Max (1976): Mein Name sei Gantenbein; Suhrkamp
- Gordon, David (1985): Therapeutische Metaphern; Junfermann
- Grimm, Jacob / Grimm, Wilhelm (2003): Märchen der Brüder Grimm; Knauer
- Grossmann, Konrad P. (2000): Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie; Carl Auer
- Grossmann, Konrad P. (2002): Therapeutische Dialoge mit Paaren. Ein narrativer Ansatz; Facultas
- Hargens, J. (2003): Erwach(s)en. Geschichten über Männer und Frauen, Freud und Leid, Beziehungen und Trennungen, Menschliches und Psychologisches wie über das Leben an sich; Krammer
- Hellinger, Bert (1997): Verdichtetes. Sinnsprüche - Kleine Geschichten - Sätze der Kraft; Carl Auer
- Jonson, Spencer (2001): Die Mäuse-Strategie für Manager; Ariston
- Kornfield, Jack / Feldmann, Christina: Geschichten die der Seele guttun; Herder Spektrum
- Kostner, Jaclyn (1998): König Artus und die virtuelle Tafelrunde; Signum
- Kranz, Walther (Hg.) (1974): Herakleitos (Heraklit); in: Die Fragmente der Vorsokratier, griechisch und deutsch, von Hermann Diels, Bd. 1, S. 139 - 190
- Lakoff, Georg / Johnson, Mark (1998): Leben in Metaphern; Carl Auer
- Lang, Gabriele (2003): Reflexionen im Spiegel - Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis im Ereignis der Begegnung; in: Systeme - interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften. Hrsg. ÖAS - Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien; S. 187 - 196
- Langenbein, Walter-Jörg (o.J.): Das große Buch der Esoterik; Moewig
- Lankton, Carol H. / Lankton, Stephen R. (1999): Geschichten mit Zauberkraft - Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie; Pfeiffer
- Lao tse (1999): Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben, übersetzt von Richard Wilhelm; Diederichs
- Leonhardt, Roland: Philosophie für Manager; Gabler
- Loebbert, M. (2003): Storymanagement. Der narrative Ansatz für Management und Beratung; Krammer

- Lundin, S. C. / Paul, H. / Christensen, J. (2003): Fish! Ein ungewöhnliches Motivationsbuch; Mosaik
- Marzolph, Ulrich: Nasreddin Hodscha - 666 wahre Geschichten
- Mohl, Alexa (1997): Metaphern-Lernbuch. Geschichten aus der Zauberwerkstatt; Junfermann
- Morgan, Gareth (1998): Bilder einer Organisation; Klett-Cotta
- Nöllke, Matthias (2002): Anekdoten, Geschichten, Metaphern für Führungskräfte
- Peseschkian, Nossrat (1979): Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten; Fischer
- Peseschkian, Nossrat (2003): Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen. Geschichten und Lebensweisheiten; Herder
- Rainer, Monika (1997): Zwei Welten und ein Königreich. Märchen und Geschichten für kleine und GROSSE (Ver)Änderungen im Leben; Junfermann
- Reps, Paul: Ohne Worte, ohne Schweigen
- Röhrich, Lutz (1994): Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten; Band 1 - 5; Herder
- Rosen, Sidney (Hg.) (1994): Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson; iskopress
- Rosendorfer, Herbert (1997): Briefe an die chinesische Vergangenheit; Nymphenburger
- Rushdie, Salman (1991): Harun und das Meer der Geschichten; Droemer
- Schneider, J. / Gross, B. (2000): Ach wie gut, dass ich es weiß. Märchen und andere Geschichten; C.Auer
- Schwarz, Gerhard (1985): Die heilige Ordnung der Männer; Westdeutscher Verlag
- Segal, Lynn (1988): Das 18. Kamel oder Die Welt als Erfindung; Piper
- Shah, Idries: Die fabelhaften Heldentaten des vollendeten Narren und Meisters Mulla Nasrudin; Herder
- Shah, Idries (1995): Das Geheimnis der Derwische. Sufigeschichten; Herder Spektrum
- Trenkle, Bernhard (1998): Die Löwen-Geschichte; Carl Auer
- Vopel, Klaus W. (1996): Die zehn Minuten Pause. Mini-Trancen gegen Stress; iskopress
- Vopel, Klaus W. (2000): Höher als die Berge tiefer als das Meer. Phantasieisen; iskopress
- Wilhelm, Richard (Hg.) (1992): I Ging. Das Buch der Wandlungen; Diederichs
- Wilk, Daniel (1999): Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen; Juni-Verl.
- Wimmer, Karl (2001): Systemische Intervention von A bis Z; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

8. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger (Organisations-)Berater, Trainer, Coach, Supervisor, systemischer Therapeut und Hypnotherapeut; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

e-Mail: karl@wimmer-partner.at

Internet: www.wimmer-partner.at

Bitte beachten Sie: Der Text dient Ihrer individuell-persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung bedarf im Sinne der Autorenrechte einer entsprechenden Vereinbarung. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit dem Autor Kontakt auf.