

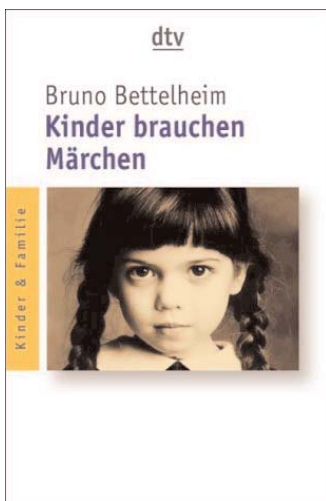
Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um Märchen, Metaphern und Phantasiereisen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie wichtig der Gebrauch von diesen bildhaften Beschreibungen für den Kontakt zum Unbewussten, zum Verständnis von inneren Konflikten und Bestrebungen sowie zum Erreichen unserer Ressourcen, unserer Fähigkeiten und Stärken ist. Es wird Ihnen hoffentlich deutlich werden, wie lohnend Märchen, Metaphern und Phantasiereisen für uns selbst aber auch für unsere Klienten sind.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine phantasiereiche, traumhafte Zeit.

Ihr Norman Ehlert

Buchempfehlung



Kinder brauchen Märchen ist ein sehr gelungenes Buch von Bruno Bettelheim. In ihm beschreibt der bekannte Psychoanalytiker, weshalb es für Kinder wichtig ist, Märchen erzählt zu bekommen: In Märchen spiegelt sich die Erlebenswelt des Kindes wider. Da gibt es die böse (Schwieger-)Mutter aber auch den guten Retter, den Prinzen. Da muss man durch einen dunklen Wald, muss große Ängste aushalten, aber am Ende erhält man etwas Wichtiges. In der Kindheit hat man Angst, von den Eltern nicht geliebt, nicht beachtet oder gar verstoßen zu werden. Für Kinder ist entweder alles gut oder alles schrecklich, für sie gibt es noch keine Zwischentöne, kein sowohl Gut als auch Böse.

Deshalb versteht das Kind es nicht, warum die Eltern auf einmal böse mit ihm sind, wo sie doch gerade noch lieb gewesen waren. Auch im Märchen ist die Welt in Gut und Böse geteilt: Der Held ist gut, der Widersacher ist böse. Das Kind hat dadurch die Möglichkeit, eigene Aspekte seines Erlebens, die vielleicht bestraft werden würden, wie Wut oder Aggression z.B. auf den bösen Wolf zu projizieren, ohne dass es Strafe befürchten muss. Im Märchen wird den Schwachen geholfen, es gibt immer ein gutes Ende, egal wie schlimm es der Hauptfigur zwischen durch ergeht: Rotkäppchen wird gerettet, nachdem es erst gefressen wurde und der Wolf erhält seine gerechte Strafe. Für ein Kind ist es wichtig, dass alles am Ende gut ausgeht, dass Hoffnung besteht, auch wenn eine Situation furchtbar ausweglos erscheint. Dabei ist es wichtig, Märchen nicht abschwächen zu wollen, weil sie genau darstellen, wie extrem sich ein Kind fühlt, z.B. welche überwältigende Angst aber auch welche Wut es spürt, wenn es glaubt, allein gelassen worden zu sein. Bettelheim vermittelt eine überzeugende Einsicht in die Psyche eines Kindes im Lauf seiner Entwicklung. Auch wenn man bestimmte Aspekte der Psychoanalyse nicht teilt, lohnt es sich, dieses Buch zu lesen.

*Wenn das Leben keine Vision hat,
nach der man strebt, nach der man
sich sehnt, die man verwirklichen
möchte, dann gibt es auch kein Motiv,
sich anzustrengen.*

(Erich Fromm)

*Laß deinen Gedanken Flügel wachsen
und erlaube dem Wind
sie hochzuwehen wolkenwärts.
Folge dem Flug der Phantasie!
sie führt dich in Reiche,
die auf dich warten.*

*Der Schlüssel in dieses Land
deiner Zukunft ist dein eigener
Traum davon.*

(Gerti Barna)

Zum Schmunzeln

Der Neurotiker baut ein Luftschloss, der Schizophrene zieht darin ein und der Psychiater kassiert die Miete.



Metaphern in der Psychotherapie

Metaphern sind bildhafte Vergleiche für innere oder äußere Zustände: "Ich fühle mich schwer wie Blei." oder "Dein Lächeln ist wie die strahlende Morgensonne!" Metaphern helfen, bestimmte Sachverhalte zu veranschaulichen, aber auch Lösungen für Fragen zu finden. Zum Beispiel: "Ich fühle mich wie ein Vogel im goldenen Käfig!" - "Wer hat den Schlüssel für die Käfigtür?" "Was brauchst du, um davon zu fliegen?" "Was bedeutet der goldene Käfig für dich?"

Ich habe für Sie ein paar Metaphern zusammengestellt, die ich sehr hilfreich in Psychotherapie und Coaching finde. Apropos: Coaching ist an sich schon eine Metapher: von Coach - Kutscher - der einen dorthin bringt, wo man gerne hin möchte.

Wenn sich Klienten mit ihren Problemen auseinandersetzen, bemerken sie oft eine Verschlechterung ihrer Gefühle: Sie werden trauriger und belasteter. Die Konfrontation mit ihren Problemen führt dazu, Probleme genau wahrzunehmen, die man vorher vielleicht vermieden hat. Dadurch werden die Probleme bedrückender und beängstigender. Aber eine Auseinandersetzung, eine genaue Analyse der Probleme ist für eine Lösung notwendig. Eine Metapher, die vielen Klienten hilft, diese zeitweilige Verschlechterung zu "ertragen" ist die des Umbau eines Hauses: Wenn ein Haus sanierungsbedürftig geworden ist - es regnet hinein, der Putz bröckelt ab, usw. - dann kann es notwendig sein, das gesamte Haus zu renovieren. Eventuell muss man vorübergehend in einem Zelt ohne fließend Wasser und Strom leben, d.h. die Umstände verschlechtern sich erstmal. Langfristig aber ist es besser, das Haus (mit einem Experten) komplett zu sanieren, als hier und da etwas Tapete neu zu kleben. Um so schöner ist dann die Freude am neuen Haus.

Unter bestimmten Umständen haben Klienten zu wenig Ressourcen, um Krisen zu bewältigen. Sie sind dann völlig eingeengt in ihrem Denken, grübeln nur noch über ihre Probleme nach und finden keinen Ausweg. Die Gefahr besteht, dass Klienten als einzigen Ausweg nur noch die Flucht in den Tod sehen könnten. Dann wäre es wichtig, Hilfe in Form einer stationären Aufnahme in einer Fachklinik, einer Psychiatrie zu bekommen. Für Klienten ist dies aber oft mit Scham und Schuldgefühlen besetzt: Sie schämen sich, auf andere angewiesen sein zu müssen und fühlen sich schuldig, ihre Probleme nicht mehr aus eigener Kraft lösen zu können. Das kann dazu führen, dass sie notwendige Hilfe aus (falschem) Stolz ablehnen. Hier erzähle ich den Klienten die Metapher vom Schiff, das Seebruch erlitten hat: Ein Schiff, das im Sturm auf hoher See fahruntüchtig geworden ist, lässt sich nur schwer im Sturm reparieren. Besser ist es, das Schiff in den "sicheren Hafen" zu bringen, um es dort instand zu setzen. Auch für Klienten kann es notwendig sein, aus den äußeren Umständen (Stürmen) herausgeholt zu werden und im sicheren Hafen mit mehr Möglichkeiten Hilfe zu erhalten.

Manche Klienten klagen darüber, dass sie doch nicht schuld an ihren Problemen seien, sondern die Kindheit, die Eltern, die Ehefrau, der Chef ... Dann fällt mir immer die Geschichte ein, in der ein Mann an einen Fluss kommt und einen Ertrinkenden sieht, der um Hilfe schreit. Er ruft dem Ertrinkenden zu: "Schwimm doch ans Ufer, rette dich!" Doch der Ertrinkende schreit zurück: "Warum, ich habe mich doch auch nicht selbst hineingeschubst!" Vielleicht haben sich Klienten nicht selbst in die Probleme gebracht und sicher sind sie für viele Verletzungen nicht verantwortlich, aber nur sie selbst können etwas ändern.

Wenn Klienten wollen, dass man die Lösung für sie bestimmt, kann die Metapher der Bergwanderung nützlich sein: Ein Therapeut ist wie der Bergführer und Begleiter auf einer Bergwanderung. Der Klient entscheidet sich, einen bestimmten Weg zu beschreiten. Er bestimmt die Richtung und das Tempo. Der Therapeut unterstützt ihn als ein erfahrener Führer (durch die Höhen und Tiefen der Seele): Er weiss, wann es sinnvoll sein kann, inne zu halten und sich etwas genau anzuschauen. Er weiss, wie kraftraubend es ist, sich bestimmten Hürden zu stellen und Steigungen zu bewältigen. Der Therapeut kennt das Marschgepäck und weiss, was notwendig ist, um ein Ziel zu erreichen. Er ist Experte für den Weg, für den Prozess - wie gearbeitet werden sollte. Aber wohin es gehen soll, dafür ist der Klient verantwortlich, als Experte für den Inhalt - woran gearbeitet werden soll. Und manchmal wehen rauhe Winde auf dem Weg zu Ziel, wie auch der Klient manchmal rauhen Winden seiner Umwelt ausgesetzt ist. Aber auch wenn ein Klient seinen Weg selber gehen muss, ist es wichtig, dass er sich auf seinen Führer und Begleiter verlassen kann.

Zum Abschluss eine Metapher von Milton Erickson, dem bekannten Hypnotherapeuten. Von ihm wird erzählt, dass er als Kind immer ganz gespannt auf den ersten Schnee gewartet hat. Sobald der erste Schnee gefallen war, lief Erickson früh morgens aus dem Haus und trat eine Spur in den Schnee, nicht gradlinig und den Weg entlang, sondern mit kleinen Kurven. Und er freute sich dann, wenn andere Menschen dieser (seiner) Spur gefolgt sind und daraus ein richtiger Weg entstanden ist. Und so ist es manchmal gut, eigene Wege zu beschreiten und manchmal ist es nützlich, den Spuren von anderen eine zeitlang zu folgen.

Phantasiereisen

Unter Phantasiereisen versteht man Erzählungen, mit denen der Zuhörer eingeladen wird, seine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und sich auf eine "kleine Reise" zu begeben. Diese Reise wird vom Erzähler (persönlich, oder von CD, Kassette) durch Erläuterungen unterstützt und kann dann vom Zuhörer als "innerer Film" vor dem geistigen Auge "ablaufen".

Das Ziel dabei ist zum einen, dass sich der Zuhörer wohlfühlt und in einen entspannten, ressourcenreichen Zustand gelangt, in dem er mit seinen Fähigkeiten, seiner inneren Stärke, Ruhe, Kraft, Konzentration etc. in Verbindung kommt. Zum anderen können durch Phantasiereisen Lösungen für aktuelle Fragen und Probleme entwickelt werden, da neue Denkprozesse durch die enthaltenen Metaphern angeregt werden.

Eine Phantasiereise ist dabei eine "kleine" Hypnose: Das Alltagsbewusstsein wird verringert und die Verbindung zum Unbewussten vergrößert. Dennoch hat der Zuhörer die volle Kontrolle über die Situation und kann jederzeit entscheiden, wieder ganz wach zu werden.

Phantasiereisen können zu bekannten oder neuen Orten führen. Dabei kann man einen angenehmen Urlaub (wieder-)erleben, sich ausruhen oder eine kleine Reise machen. Häufige Motive sind ein Spaziergang oder Aufenthalt am Strand oder See, ein Waldspaziergang oder eine Bergwanderung.

Eine andere Möglichkeit ist das "Treffen" mit dem "inneren Kind", dem "Schutzengel", einer "weisen Frau" oder "weisen Mann", einer Fee, einem Zauberer, dem eigenen "Krafttier" oder ähnlichem, um Antworten auf bestimmte Fragen zu erhalten.



Eine schöne Variante ist auch die "Erschaffung einer Zukunftsvision" in der die Zukunft schon im Kopf "entworfen" wird, um nach allmählichen "Ausgestaltung" in die Realität umgesetzt werden zu können.

Eine Phantasiereise setzt sich zusammen aus der Entspannungsphase, der (eigentlichen) Phantasiereise und der Rückkehr in die Realität:

In der Entspannungsphase geht es darum, zur Ruhe zu kommen und den Alltag mit allen Gedanken und Gefühlen loszulassen. Hilfreich kann es dabei sein, sich auf den Atem zu konzentrieren, auf das Körpergefühl zu achten oder bis zu einer bestimmten Zahl zu zählen.

In der Phantasiereise folgt man dann in Gedanken der Anleitung und lässt die Bilder oder den Film vor dem inneren Auge entstehen.

In der letzten Phase kommt man langsam wieder ins Hier-und-Jetzt zurück. Wichtig ist es, sich dabei genug Zeit zu lassen.

Das Besondere an Phantasiereisen ist das bestimmte Begriffe nicht näher definiert werden: Wenn ich Ihnen vorschlage, sich einen Baum vorzustellen, dann haben Sie einen bestimmten Baum vor Augen, ohne dass ich Ihnen gesagt habe, dass es z.B. eine Eiche oder Kastanie sein soll.

Durch diese Freiheit entsteht beim Zuhörer seine ganz eigene Phantasiereise mit individueller Bedeutung.

Kleiner Exkurs: Experten haben die häufigsten 800 englischen Worte gefunden - diese 800 Worte haben je nach Kontext 14000 (!) verschiedene be-DEUTUNG-en.

*Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.*
(Albert Einstein)

Buchempfehlung:

Phantasiereisen leicht gemacht

Eine Sammlung von verschiedenen Phantasiereisen findet sich in dem Buch von Evelyn Maß und Karsten Ritschl. Ausserdem zeigen die Autoren, wie man ganz einfach Phantasiereisen für bestimmte Themen, z.B. Selbstwert, Identität oder Fähigkeiten erstellen kann.

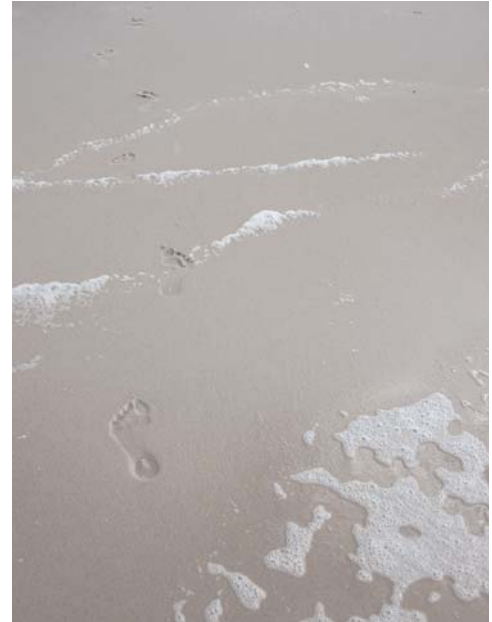


Strandgut

Wenn Sie Lust haben, lade ich Sie zu einer kleinen Phantasiereise ein. Zur besseren Ansprache des Unbewussten möchte ich dabei die vertrauliche Anrede des Du verwenden.

Stell dir vor, du bist am Meer.
Sieh die Weite des grünblauen Wassers vor dir.
Sie reicht bis zum Horizont.

Du stehst so nah am Wasser, dass du bei einer Welle spüren kannst, wie das kühle Nass deine Fußknöchel umspielt.
Der Sand ist warm und weich.
Die Sonne verschenkt ihre Strahlen reichhaltig.
Spüre ihre Wärme auf deiner Haut.
Es geht ein leichter, angenehmer Wind.
Er streichelt dein Gesicht und spielt mit deinem Haar.
Du kannst die Augen schließen und auf das Rauschen des Meeres hören.
Hier und da vernimmst du den heiseren Schrei einer Möwe.
Atme die salzige Luft ein, berausche dich an dem Geschmack der Weite und Endlosigkeit.



Wenn du magst, wähle nun eine Richtung und gehe am Strand entlang.
Weit und breit ist kein Mensch zu sehen.
Nur du und das Meer.
Setze behutsam Schritt vor Schritt, spüre den Sand unter deinen Füßen, vielleicht magst du auch im seichten Wasser waten.
Du kannst das Glitzern im Sonnenlicht auf den Wellen funkeln sehen.
Der Strand liegt voller Muscheln, in verschiedenen Größen und Formen, edle Geschenke des Meeres an uns Landwesen.
Der Wind bläst in dein Haar und raschelt in deinen Kleidern.
Du kannst den Frieden dieses Bildes in dein Gemüt aufnehmen.
Du kannst Freiheit spüren, Offenheit, Vertrauen und Liebe.

In der Ferne ist nun ein Punkt auszumachen.
Dort scheint etwas im Sand zu liegen.
Zwar neugierig geworden, aber dennoch gemäßigten Schrittes gehst du darauf zu.
Nun bist du nah genug, um erkennen zu können, was es ist: eine große Holztruhe mit messingfarbenen Eisenbeschlägen.
Sie ist unverschlossen.

Wenn du magst, kannst du mit geringer Kraftanstrengung den schweren Deckel öffnen und nachsehen, welche Schätze darin für dich verborgen sind...

Aus "Oase für die Seele" von Dorothee Zachmann

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de