

Stanislaus Klemm

„Lerne vom einfachen Kochtopf...“
hilfreiche Metaphergeschichten in der Lebensberatung

1.) Einleitung

Es ließe sich eine ganze Bibliothek füllen, würden wir alle Bücher, Zeitschriften, Filme und Tonbänder zusammentragen, die sich um die „Vergänglichkeit des Lebens“ Gedanken gemacht haben. Unsere Augen und Ohren würden schnell ermüden, wenn wir uns auch nur einen Bruchteil dieser Überlegungen angeeignet hätten. Wir können uns allerdings diese gewaltige Arbeit ersparen, wenn wir uns nur auf einen einzigen Satz beschränken, wie er uns im Alten Testament überliefert wird:

„Unser Leben geht vorüber, wie die Spur einer Wolke und löst sich auf wie ein Nebel, der von den Strahlen der Sonne verscheucht und von ihrer Wärme zu Boden gedrückt wird.“ Weisheit 2,4

Ein kleiner, unscheinbarer Satz, randvoll gefüllt mit Lebensweisheit, Lebenserfahrung, voller Gefühle, Stimmungen, so bildhaft und erlebnisnah, dass jeder, der diesen Satz liest, seine eigene Vergänglichkeit in sich aufnehmen und spüren kann. Es ist eine häufig gemachte Erfahrung, dass gerade das Kleine etwas Großes transportieren, dass das Leichte sehr schwer wiegen oder das Heitere eine große Tragik hervorrufen kann. Eine kleine lustige Geschichte vermag einen hart gesottenen Menschen zum Weinen zu bringen, eine unglaublich wirkende Anekdote kann einen verzweifelten Menschen wieder glauben lassen, eine märchenhafte Erzählung kann die sogenannte harte Realität aufbrechen und völlig verändern. Jeder, der bereits Menschen in Krisensituationen beraten hat, wird auch ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Manchmal ist es etwa „nur“ das kurze Gespräch „zwischen Tür und Angel“ oder eine humorvolle Anekdote, die wir wie bei-läufig in die Beratung haben einfließen lassen, was im Anderen weit mehr bewegen und auslösen kann als die gesamte Beratungsarbeit.

Ich denke hierbei an eine Frau, die eines Tages zu mir in die Beratungsstelle kam. Anfänglich kam kein fließendes Gespräch zustande, die Frau saß mir wie starr gegenüber und schaute nervös an den Wänden des Beratungszimmers entlang, bis ihre Augen bei einem größeren Foto von einer Tropfsteinhöhle hängen blieben. Mit einem Anflug von Neugierde machte sie die Bemerkung: „Dass die Natur ein solches Wunderwerk erschaffen kann!“ Da ich selbst seit vielen Jahren ein Stein- und Mineraliensammler bin und mich gerne mit gesteinskundlichen Fragen befasse, konnte ich ihr spontan zustimmen und er-

zählte ihr wie beiläufig, meinen Blick ganz auf das Foto gerichtet, in wenigen Worten etwas über die Entstehung einer solchen Tropfsteinhöhle: wie unterirdische Flüsse zuvor im Berg ganze Höhlen, Gänge und Spalten auswaschen, wie danach säurehaltiges Regenwasser durch das darüber liegende Kalkgestein sickert, wie es dann winzige Mineralienteilchen auflöst und nach unten in die Höhle mittransportiert und wie dann an der Höhlenwand oder auf dem Höhlenboden Tropfen für Tropfen durch Verdunstungsrückstände mit der Zeit diese gigantische Steinlandschaft entsteht. Zuerst müsse die Natur Platz schaffen, eine Leere entstehen lassen, in die hinein sie mit einer unglaublichen Schöpferkraft und mit einer noch unglaublicheren Geduld diese Wunderwelt entstehen lässt. So sei die Natur, aus der Leere heraus erwachse die Fülle...Erst jetzt wandte ich meinen Blick wieder zu der Frau und bemerkte, dass sie Tränen in den Augen hatte. Nach einer gewissen Zeit bekam ihr anfänglich versteinert wirkendes Gesicht eine warme Lebendigkeit, nach einem heftigen Weinen sagte sie mir mit einer erstaunlichen Festigkeit in der Stimme: „Entschuldigen Sie meinen Gefühlsausbruch, aber das, was Sie da gerade gesagt haben, das ist genau meine Lebenssituation. Ich fühle mich völlig ausgelaugt, leer, ich bin am Ende, und die Vorstellung, dass auch in diesem schwarzen Nichts meines Lebens wieder etwas Großes, Schönes, irgendetwas Neues entstehen könnte, hat mich regelrecht überwältigt. Ich möchte daran glauben können, zumindest spüre ich ein klein wenig Hoffnung.“

„Das, was Sie da gerade erzählt haben, das ist genau meine Lebenssituation.“ Über diesen Satz muss ich heute noch sehr oft nachdenken. Eine kleine - beiläufig erzählte - Geschichte aus der Natur hat, ohne dass ich dies bewusst geplant hatte, in dieser Frau etwas auslösen können, was entscheidend zur Lösung ihres Lebensproblems beitragen konnte (vgl. *Stanislaus Klemm*, 1998). Ich hatte mir nicht vorstellen können, wie diese kleine Geschichte hinter ihrer Sachlichkeit, hinter ihren Fakten soviel Gefühl, Einfühlungsvermögen, so viel Lebenserfahrung und so viel Lebensmut mitführen konnte. Es war eine Erfahrung, die mich motivierte, nach solchen kleinen Geschichten Ausschau zu halten, sie zu sammeln und unter der Rücksicht auszuwählen, inwieweit sie in der Lage waren, auf menschliche Alltagsprobleme und Fragestellungen wirksame Botschaften zu vermitteln, auf eine eher indirekte, verschlüsselte Weise, ohne den pädagogischen Zeigefinger oder eine moralische Geste zu bemühen (vgl. *Klemm*, 1996, 2002).

2. Das Besondere dieser Geschichten

Was ist nun das Besondere an diesen Geschichten, was unterscheidet sie von „normalen“ Geschichten? An welcher Stelle gehen sie über das Informative, das Unterhaltsame hinaus? Es sind bestimmte Fähigkeiten, die ihnen diese Wirksamkeit verleihen.

2.1) Sie sind symbol-trächtig

Die Geschichten, die sich in der Beratung als hilfreich erweisen, sind voller Symbole, voller Zeichen, voller Hinweise. Das Wort „Symbol“ kommt aus dem Griechischen : „symballein“, was so viel bedeutet wie: zusammenfallen, zusammenfügen, zusammenpassen. Als Freundschaftszeichen zerbrach man ein Siegel oder eine Tonscherbe in zwei Teile. Trennten sich die beiden Menschen, bekam jeder eine Hälfte dieses Freundschaftszeichens mit auf den Weg. Traf man sich nach vielen Jahren, fügte man die beiden Hälften wieder aneinander. Passten sie genau zusammen, war dies ein sehr eindrucksvolles und sicheres Zeichen, dass die beiden Menschen, zuvor getrennt, wieder eine Einheit bildeten, eine gültige und unverwechselbare Einheit. Später wurde dieses Zeichen, dieses „Symbol“ generell zum Prüfzeichen der Echtheit von Dokumenten und Absprachen. Zwei Teile bilden nur zusammen die „eine Wahrheit“. So bekam das Wort Symbol allgemein die Bedeutung eines sichtbaren, hörbaren, begreifbaren Hinweises auf etwas damit untrennbar zusammengehörendes Unsichtbare, Unhörbare und Unbegreifbare. Der runde, goldene Ring wurde zum Beispiel ein Symbol, ein Hinweis für die unsichtbare, „dahinter liegende“ Liebe zweier Menschen, kostbar, ohne Anfang und Ende. Das Symbol wird zur Hilfe, Dinge begreifen zu lernen, die eigentlich unbegreifbar, sehr komplex, vielschichtig und mit dem Verstand allein nicht zu begreifen sind. Ein Teil aus der sichtbaren, hörbaren Sinneswelt soll uns helfen, einen ersten Eindruck dieser für unsere Sinnen verschlossenen Welt zu gewinnen. Symbole helfen, zunächst Fremdes vertrauter werden zu lassen.

Wenn diese Geschichten als „symbol-trächtig“ bezeichnet werden, soll damit nicht nur gesagt werden, dass viele Aussagen in diesen Geschichten nur als Hinweise auf einen dahinter- oder darunter liegenden Sinngehalt zu verstehen und zu bewerten sind, sondern in dem Wort „-trächtig“ (tragend), einem alten, nur noch bei Tieren verwendeten Ausdruck für „schwanger“ zeigt sich auch eine andere Erfahrung mit diesen Symbolen. So wie etwas, was noch im Zustand der Schwangerschaft erst ans Licht der Welt, auf die Geburt wartet, so erschließt sich auch in diesen Geschichten erst nach mehrmaligem Lesen oder Hören nur dann der Sinn- und der Symbolgehalt einzelner Redewendungen, wenn beim Hörer, der Hörerin dieser Geschichten die Zeit reif geworden ist. Das Un- oder Unterbewusste wird plötzlich ins helle Bewusstsein hineingeboren und bildet eine untrennbare Einheit, eine Ganzheit.

So enthält etwa in der wunderschönen griechischen Sage von Daidalos und Ikaros die Verhaltensmaßregel, die der Vater seinem Sohn mit auf den Weg gibt, bevor sie sich beide mit ihrem kunstvoll gebauten Flugapparat in die Höhe begeben, eine für die ganze

Menschheit göltige, symbolhafte Bedeutung, die richtige Mitte im Leben zu finden, was im Beratungsalltag eine schwierige und immer neu zu treffende Entscheidung darstellt. Was ist alles schon an Klugem und Gescheitem über diese Fragestellung gedacht und geschrieben worden. Aber wie einfach, unser Gefühl ergreifend, an die Sinne gehend ist diese kleine symbolträchtige Geschichte:

„Ikaros, halte dich immer in der Mitte, ich bitte dich! Denn wenn du zu tief fliegst, so werden die Wellen dir die Flügel beschweren und dich hinab ziehen. Steigst du aber zu hoch empor, dann kommst du der Sonne zu nahe, deine Federn fangen Feuer, und das Wachs schmilzt in der Hitze. Zwischen den Wellen und der Sonne halte deinen Flug, folge stets nur meiner Führung“ (*Griechische Sagen*, 1991, 90).

2.2. Sie sind metaphor-reich

Symbole erleichtern dem an die Sinne gebundenen Menschen den Zugang zur Welt hinter, unter, oder über den Sinnen oder wie wir diese Ebene bezeichnen mögen. Wenn sie uns helfen, die Sprache des Nicht-Sagbaren, Nicht-Aussprechbaren oder nur Schwer-Vermittelbaren zu übersetzen, dann wird der Symbolgehalt dieser Geschichten mit dem ebenfalls aus der griechischen Sprache stammenden Wort „Metapher“ beschreibbar. „meta-pharein“ bedeutet hier „übersetzen“, „übertragen“. Der Symbolgehalt der Geschichten wird gewissermaßen zum „Übersetzer“, macht den Versuch, das für uns Unsichtbare in das Sichtbare zu übersetzen. In gewisser Weise ist unsere ganze Sprache voller „Metapher“, voller Bilder, sie gibt der Welt des Abstrakten die Sinne, die uns vertraut sind. In diesem Sinne gewinnt das Wort vom „übersetzen“ noch eine zweite Bedeutung. Wenn uns beim Fahrradfahren der Berg zu steil wird, wählen wir mit der Gangschaltung eine andere „Übersetzung“. Diese andere Übersetzung erleichtert uns die Muskelarbeit. Mit der kleineren Zahnradübersetzung überwinden wir das Hindernis leichter, ohne uns übermäßig anzustrengen, was ja in uns allen einen Widerstand hervorrufen würde. So wie durch eine neue Übersetzung das Zahnrad einen neuen Angriffspunkt hat, schafft die Metapher auch im Bereich menschlicher Kommunikation einen neuen Aspekt, von dem aus es leichter wird, einen Sachverhalt zu verstehen, oder eine Metapher ist „im allgemeinen dadurch bestimmt, dass sie eine Sache in den Begriffen einer anderen ausdrückt, wobei die Verknüpfung ein neues Licht auf die beschriebene Sache wirft“ (*Kopp*, 1971, 17). „Die Funktion ist dementsprechend darin zu sehen, unser Wissen von einem Kontext in einen anderen, über den bisherigen hinausgehenden Kontext, zu übertragen“ (*Revenstorf, et al.* 2001, 242). Die Metapher beschreibt einen bestimmten Erlebnisbereich des Klienten, ohne ihn explizit zu nennen und eröffnet damit eine neue, sinnvollere Perspektive. (*Gordon*, 1986).

Ein alter Sachverhalt erfährt also durch die Metapher eine ganz neuartige Darstellung, auf alte Angelegenheiten wird ein neues Licht geworfen. „Die alte Redewendung >es gibt mehrere Wege, einer Katze das Fell über die Ohren zu ziehen< kommt einem dabei in den Sinn“ (*Gordon*, 1986, 17). Jene Metapher, die es am leichtesten schafft, einen komplexen Sachverhalt

überzeugend begreiflich zu machen, ist eine gute Metapher. Nehmen wir zum Beispiel eine fast unmögliche Aufgabe: zwei unversöhnliche Feinde zur Zusammenarbeit zu bewegen. Eine schier unlösbare Angelegenheit, das scheint uns jedenfalls unsere Erfahrung zu sagen. Und doch ist es für uns wie ein Lichtblick, wenn eine kleine Metaphergeschichte folgenden interessanten Vorschlag macht:

„Lerne vom einfachen Kochtopf. Sein dünner Boden vermag die feindlichen Elemente Feuer und Wasser nicht zu versöhnen, aber er bewegt sie zur friedlichen Zusammenarbeit. Und dabei mischt er sich nicht ein in die widersprüchlichen Angelegenheiten der beiden Gegner. Er lässt das Wasser Wasser sein, und auch das Feuer brennt weiter.“
(Hofsümmer 1991, 115)

Jeder, der die schwierige Aufgabe hat, unversöhnliche Streitpartner an einen Tisch zu bringen, wird in dieser kleinen Metapher etwas finden, was zum Erfolg führen oder zumindest vermeidbaren Ärger ersparen könnte. Eine gute Metapher ist ein neuer, vielleicht noch ungewohnter, zum Experimentieren ermutigender Schritt, ein Problem erst lösbar machen zu können. Die Metapher kann in vielen Erscheinungsformen auftreten: Es gibt Metapher in einzelnen Bildern („das Wasser steht mir bis zum Halse“), in Symbolen („er ist stark wie ein Pferd“), in Gleichnissen (die Bibel besitzt eine Fülle davon) in Sprichwörtern, Witzen, Rätseln, Parabeln, Fabeln, Märchen, Mythen, Sagen, Anekdoten oder in eigenen Lebensgeschichten. „Metaphern sind Bestandteil menschlicher Kultur. Sie werden erzählt, um zu unterhalten und um direkte oder auch indirekte Mitteilungen zu machen“ (Revenstorff *et al.* 2001, 240).

2.3. Sie bringen es „auf den Punkt“

Unsere Welt ist sehr kompliziert. Daher wundert es auch nicht, dass wir Menschen von Natur aus auf diese Schwierigkeit eingerichtet und vorbereitet sind. In uns wohnt von Anfang an jene Fähigkeit, auszuwählen, auszusondern, auszublenden, zu vereinfachen. Wenn man bedenkt, dass pro Sekunde etwa eine Milliarde Informationseinheiten, sogenannte Bits, auf uns einströmen, wir jedoch nur ein paar hundert von ihnen im Moment bewusst wahrnehmen und verarbeiten können, dann verstehen wir besser unsere Fähigkeit, auswählen zu können, ja auswählen zu müssen. Wir machen uns unser eigenes Modell von der Welt, das heißt: wir schaffen uns die Welt so, wie wir sie besser verstehen können und verstehen wollen, wie wir am besten mit ihr umgehen und uns in ihr zurechtfinden können. Diesem Bedürfnis nach ökonomischer Handhabung der Wirklichkeit kommen die Metapher sehr entgegen. Sie haben die Fähigkeit, von allen Aspekten einer Angelegenheit die wenigen auszuwählen, auf die es eigentlich ankommt. Sie versuchen, ein Problem nicht langschweifig zu analysieren, sondern wollen es „auf den Punkt“ bringen, vielleicht gerade auf den Punkt, auf den es ankommt, von dem aus wir ein schweres Problem leichter aus-

hebeln können. Metapher vereinfachen, nicht um zu verdrängen oder zu vertuschen, sondern um wesentliche Strukturen unseres Alltagsgeschehens wie in einem Brennpunkt zu verstehen. Drücken wir diese Fähigkeit der Metapher wiederum am besten mit einer Metapher aus:

„Der Traktor eines Bauern lief nicht mehr. Alle Versuche des Bauern und seine Freunde, das Fahrzeug zu reparieren, misslangen. Schließlich rang sich der Bauer durch, einen Fachmann herbeiholen zu lassen. Dieser schaute sich den Traktor an, betätigte den Anlasser, hob die Motorhaube an und beobachtete alles ganz genau. Schließlich nahm er einen Hammer. Mit einem einzigen Hammerschlag an einer bestimmten Stelle des Motors machte er ihn wieder funktionsfähig. Der Motor tuckerte, als wäre er nie kaputt gewesen. Als der Fachmann dem Bauern die Rechnung gab, war dieser erstaunt und ärgerlich: „Was, du willst fünfzig Tuman, wo du nur einen Hammerschlag getan hast!“ „Lieber Freund“, sagte da der Fachmann: „Für den Hammerschlag berechnete ich nur einen Tuman. Neunundvierzig Tuman aber muß ich für mein Wissen verlangen, wo dieser Schlag zu erfolgen hatte“ (Nossrat Peseschkian, 1979, 132)

Jeder Berater, jede Beraterin werden davon träumen, ganz gezielt auf die Stelle eines Problems schlagen zu können, dass es sich auflösen kann. Metaphergeschichten, die „richtigen“ natürlich, vermögen dies häufig auf ganz erstaunliche Weise.

2.4. *Sie sind verschlüsselt*

Wir sind es ja gewohnt, von anderen Menschen Botschaften zu empfangen, die sehr direkt, unvermittelt, undiplomatisch und manchmal geradezu militärisch klingen: „Mach sofort dies, mach gleich jenes, du musst dies und das, du solltest eigentlich sofort, du musst unbedingt, auf jeden Fall hast du noch dies und jenes zu erledigen, das gehört sich nicht, lass dies, lass jenes...usw.“ Mag sein, dass die eine oder andere Botschaft, der eine oder andere Wunsch oder der eine oder andere Befehl wirklich im Moment genau richtig ist, dass er mir hilft, dass er es gut mit mir meint, dennoch spüre ich meistens einen Widerstand gegen eine bestimmte Art, in der mit mir geredet wird: schulmeisterlich, bestimmend, moralisierend, zu leistungsorientiert, einfach nervig. Ich vermisste dabei einen Spielraum, kann mein Gesicht nicht wahren oder assoziiere mit manchen Anforderungen die gesammelte negative Erfahrung mit unangenehmen Autoritätspersonen, ich spüre Widerstand. Um es in einer Metapher auszudrücken: ich bin nicht bereit, das Geschenk anzunehmen, weil mir die Verpackung zuwider ist. Mir geht es dann wie jenem Dobermann in der folgenden Metaphergeschichte:

Ein Mann begann seinem Dobermann große Mengen Lebertran zu geben, weil man ihm gesagt hatte, das Zeug sei gut für Hunde. Jeden Tag pflegte er den Kopf des widerstrebenden Tieres zwischen seinen Knien festzuhalten, seine Schnauze gewaltsam zu öffnen und ihm die Flüssigkeit mit einem Löffel hineinzuschütten. Eines Tages riss sich der Hund los und spuckte den Lebertran aus. Zum größten Erstaunen seines Herrn begann er dann jedoch, den Löffel abzulecken. So kam der Mann darauf, dass

der Hund nichts gegen den Lebertran hatte, sondern gegen die Art der Verabreichung.“ (Anthony de Mello, 1989)

Eine Metaphergeschichte geht offensichtlich von dieser Erfahrung aus und verzichtet auf jede direkte Aufforderung, etwas zu tun, zu denken oder zu lassen. Dennoch verzichtet sie dabei nicht auf die große Fähigkeit, Menschen anzusprechen, ihnen zuzusprechen, sie verzichtet nicht auf ihre enorme, überzeugende moralische Kraft, sie verzichtet nicht auf die Fähigkeit, Menschen zur totalen Umkehr zu motivieren, aber sie tut dies auf eine sehr stille Art, indirekt, diplomatisch, weil einfühlend, und auf eine manchmal sehr ver-schlüsselte Art. Sie sagt den Menschen nicht: „Tue dies, tue jenes!“, sondern: „Wie wäre es für dich, wenn du es einmal so sehen könntest? Gäbe das für dich einen Sinn? Würde dir diese Sichtweise helfen? Kannst du mit diesem Vorschlag etwas anfangen? Ahnst du, was diese Geschichte mit deinem Problem, mit deinem Leben zu tun hat? Gefällt dir diese Lösung? Kennst du ähnliche Situationen in deinem Leben? Wünschst du dir eine ähnliche Lösung?“ Der oder die so angesprochene hat dann die Freiheit, sich das eine oder andere aus der Geschichte herauszuholen. Er oder sie hat einen Spielraum, kann das „Gesicht wahren“.

Die Geschichten liegen also, was ihre befreiende, heilende, aufrüttelnde, verändernde und motivierende Botschaft angeht, nicht geöffnet vor unserem Ohr, vor unserer Seele, sondern sind versteckt, liegen im Hintergrund, sind verschlüsselt in Symbolen und Metaphern. Sie möchten von uns entschlüsselt, entziffert, erschlossen und entwickelt werden. Dies kommt ohnehin unserem Bedürfnis nahe, neugierig zu suchen, zu fragen, uns überraschen zu lassen. Der Schlüssel, diese Geschichten wieder zu entschlüsseln, das Schloss ihrer alten menschlichen Erfahrung und Weisheit zu öffnen, liegt in uns selber, er wird uns nicht vorgeschrieben und nicht vorgehalten. Unsere persönliche Lebenssituation, unsere eigene Fragestellung, unser Problem, unsere empfindsamen Stellen halten wir gewissermaßen wie einen Schlüssel, der sein Schloss sucht, und wenn er es gefunden hat, dann haben wir nicht das Gefühl, belehrt oder überrumpelt worden zu sein, sondern wir dürfen etwas entdecken, was uns gut tut. Wir haben herausgefunden, dass es für uns hilfreich und für unsere Entwicklung förderlich ist, dass in dieser Geschichte ein Splitter unseres gelingenden Lebens stecken kann. Die Geschichten sind wie ein klarer Spiegel, der uns sowohl unsere Fähigkeiten als auch unsere Fehlhaltungen sichtbar machen kann. Aber was nützt ein kristallklarer Spiegel, wenn wir nicht hineinschauen möchten. Diese Freiheit wird uns in diesen Metaphergeschichten immer eingeräumt. Wer nur eine schöne Geschichte hören möchte, der hört sie, nicht mehr und nicht weniger. Wer aber seine Person in Berührung bringen möchte mit dem, was eine Geschichte mittransportiert, für den wird sie zu einer Selbsterfahrung, sie macht Mut, führt zur Auseinandersetzung, bringt Versöhnung, liefert vorbeugenden Schutz, schafft Ausgleich und hilft zur Entscheidung.

2.5. Sie entspannen

Beinahe jeder von uns wird sich wohl an jene frühe Zeit in seinem Leben gerne erinnern, als sich die Eltern oder die Großeltern in besonderer Weise Zeit nahmen, uns Geschichten zu erzählen. Bleibende Erinnerungen: Entspannung erleben, in Ruhe zuhören, die Phantasie schweifen lassen, die beruhigende Stimme, die Situation der Geborgenheit, all dies klingt in uns, wenn wir heute als Erwachsene besonders positiv und mit besonderer Aufmerksamkeit auf solche Geschichten reagieren.

2.6. Sie sind kreativ

„Durch Metaphern wird der Phantasie und Intuition bei der Problemlösung mehr Raum gegeben. Häufig enthalten sie überraschende Wendungen, die einem Perspektivwechsel des Zuhörens auslösen können, indem sie über seine gewohnten Gedankengänge und Vorstellungen hinausgehen. Die Restriktivität des logischen Denkens dagegen kann bei der Problemlösung zu einer Reihe ähnlicher Lösungsversuche führen, die weiter in die Schwierigkeiten hineinführen....,anstatt sie durch Perspektivwechsel zu lösen.“ (Revenstorf et al. 2001, 243) Geschichten, die mit solchen Fähigkeiten ausgestattet sind, haben eine große Wirkung. Wenn eine moderne Märcheninterpretation bezeichnender Weise nicht den Titel gewählt hat: „Kinder lieben Märchen“, sondern: „Kinder brauchen Märchen“ (Bettelheim, 1983), so soll wohl die für die seelische Entwicklung des Kindes notwendige Beschäftigung mit dieser Welt der Metaphern und Symbole aufgezeigt werden. „Das Märchen ist deshalb therapeutisch, weil der Patient zur eigenen Lösungen kommt, wenn er darüber nachdenkt, was die Geschichte über ihn und seinen inneren Konflikt zu diesem Zeitpunkt in seinem Leben enthält“ (Bettelheim, 1983). Was in diesen Geschichten und Erzählungen alles an Weisheit, Wissen und Erfahrung nicht nur eines ganzen Volkes, sondern vieler Völker gespeichert wurde, ist wie ein Lebensstrom, aus dem nicht nur die Kinder trinken, wenn sie zu ihrer seelischen Reife gelangen wollen. Aber vielleicht haben Kinder in ihrer spontanen Neugierde, Unverbildetheit und Phantasie den besseren Zugang zu dieser Welt. Metapher- und Symbolgeschichten können hier wieder eine Brücke schlagen zu dieser Welt der Phantasie, die für die Lösung menschlicher Probleme so ungeheuer notwendig ist. „Wenn mit Rationalität und Vernunft die Probleme nicht gelöst werden konnten, werden Phantasie und Intuition um so wichtiger. Metaphern sind demnach Bindeglied zwischen sprachlicher und nicht-sprachlicher, zwischen bewusster und unbewusster Informationsverarbeitung.“ (Revenstorf et al. 2001, 244)

Nicht selten macht man uns heutigen Menschen den Vorwurf, wir seien zu „kopflastig“, ein Vorwurf, den wir allgemein in seiner etwas derben Holzschnittmanier so nicht annehmen möchten, den wir aber auch nicht gänzlich leugnen können. Die in ihrer krankmachenden Wirkung noch nicht genau untersuchte Informationsflut heutiger Medienlandschaften, der oft erschlagende Wust an reinem „objektiven Sachwissen“, der viele von uns zum „Fachidioten“ verkümmern lässt,

scheint nur noch den Teil unseres Gehirns unbotmäßig zu hätscheln, der für das sachliche, logische, mathematische, rationale Denken verantwortlich ist. Wir laufen Gefahr, jenen Teil unseres Gehirns immer mehr zu vernachlässigen, der die kreative Intelligenz, das bildliche und ganzheitliche Denken anzustoßen vermag. Es ist nicht jener Teil unseres Gehirns, der weniger intelligent, weniger realistisch ist, sondern der auf eine ganz andere Art intelligent und realistisch ist. Metapher- und Symbolgeschichten unterstützen diese ganzheitlichen Zusammenhänge und kreativen Möglichkeiten.

3. Die Fundstellen für Metaphergeschichten

„Wenn man manchmal in der Beratung gerade die passende Geschichte hätte, man würde sie ja gerne erzählen!“, so oder ähnlich könnten viele Berater und Beraterinnen einräumen. Eine solche Geschichte müsste dann genau zu einer Beratungssituation, zu einem bestimmten Problem oder zu einer Lebenssituation „passen“. Natürlich sind immer die Geschichten am besten, die man selber erlebt hat oder die „das Leben selber geschrieben hat“. Nicht jeder hat diese Spontaneität und Kreativität, aus der Phantasie heraus eine Geschichte zu erfinden oder sie so zu kreieren, dass eine symbolhafte und metaphorische Wirkung für die Ratsuchenden erzielt werden kann. In der Regel erinnert sich der Berater oder die Beraterin an solche kleinen Geschichten, die er oder sie in irgend einem Buch oder in einer Geschichtesammlung gelesen hat. Eine Fülle davon kann uns die Bibel anbieten, besonders die vielen Gleichnisse sind hervorragende Metaphergeschichten für unser menschliches Zusammenleben. Viele Geschichten finden man in verschiedenen Märchensammlungen (z.B. *Jacob Grimm, Wilhelm Grimm*, 1990), in Sagen (vgl. *Griechische Sagen*, 1991, *Römische Sagen*, 1991), in Fabeln (vgl. *James Thurber*, 1967) in Witzen, in Anekdoten, Parabeln und Lehrgeschichten aus dem Asiatischen (vgl. *Anthony de Mello*, 1989, 1994, 1995 und *Kahil Gibran* 1975, 1994). Eine große Sammlung findet man unter pastoral/katechetischen Gesichtspunkten bei *Willi Hofsümmer*, 1983, 1987, 1991. Eine Sammlung von jüdisch/rabbinischen Lehrgeschichten findet sich bei *Martin Buber*, 1949. Orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie wurden gesammelt von *Nosrat Peseschkian*, 1979. Verschiedensten Beratungssituationen zugeordnet und mit kurzen Hinweisen versehen wurden viele Metaphergeschichten gesammelt und vorgestellt von: *Stanislaus Klemm*, 1996, 2002. Sehr hilfreich sind auch die vielen hypnotherapeutischen Lehrgeschichten von *Milton. H. Erickson*, hrsg. von *Sidney Rosen*, 1985.

Wer sich interessiert für die Konstruktion therapeutischer Metapher oder für die Komposition mehrerer Metapher, wie sie in der Hypnotherapie nach *M. H. Erickson* eine wichtige Rolle spielen, dem sei die Lektüre von *Carol H. Lankton/Stephen R. Lankton*, 1991, *Revens-*

storf, et al. 2001 und für die Arbeit mit Metaphern bei Kindern B. Trenkle, 1997 empfohlen. In diesen Hinweisen findet sich auch eine Menge an weiterführender Literatur.

4. Die Arbeit mit Metaphergeschichten in der Lebensberatung

4.1. Warum lohnt sich der Einsatz?

- Die Sprache der Metapher ist „aus dem Leben gegriffen“, benutzt also keine theoretische und keine therapeutisierende Begrifflichkeiten, die auf Ratsuchende häufig störend wirken und manche Abwehr auf den Plan rufen können.
- In jedem therapeutischen Prozess wirken bewusste und unbewusste Widerstände. Der behutsame Umgang mit Metaphern vermag die Angst und somit auch den Widerstand gering zu halten, weil die Metapher das Problem auf einer indirekten Ebene in einen „neuen Rahmen“ setzt, mit positivem Ausgang. Wenn einem Ratsuchenden eine Geschichte nicht so gut passt, kann er immer noch sein Gesicht wahren, wenn er dann etwa sagen kann: „Es ist halt nur ein Märchen, eine lustige Anekdote, bei mir ist das alles ganz anders!“ Die Nachdenklichkeit bleibt jedoch bestehen und wird irgendwann in ihm etwas verändern oder zur Veränderung anstoßen.
- Die Ratsuchenden haben die Möglichkeit, sich mit der handelnden Person der Metaphergeschichte zu identifizieren. Die Metapherpersonen lösen ihr Problem stellvertretend. Sie machen ihnen Mut, ähnliche Schritte zu gehen.
- „Der Therapeut kann durch Geschichten seine Argumentation unterstreichen und verdeutlichen. Der Klient wird sich an eine prägnante Geschichte besser erinnern als an abstrakte Argumente, da ihr Inhalt sowohl im semantischen wie im szenischen Gedächtnis gespeichert wird (Paivio 1978). Damit wird eine Art „Depotwirkung“ (Zeig 1980) erzeugt, da der Inhalt länger nachwirkt und den Klienten vom Therapeuten unabhängiger macht, zumal er sie mit seinen eigenen Assoziationen füllt“ (Revenstorf et al. 2001, 255).
- Metaphergeschichten „können helfen die Hilfslosigkeit abzubauen (Ichstärkung). Manche Geschichten sind so angelegt, dass sie nach einer Phase der Anstrengung, Verzweiflung und Hilflosigkeit durch Zuhilfenahme ungeahnter Kräfte und Fähigkeiten zu einem guten Ausgang kommen. Diese sind besonders dazu geeignet das Vertrauen des Klienten in seine eigenen Fähigkeiten zu stärken...In diese Kategorie fallen auch die Metaphern vom Typ „David und Goliath“ oder vom „tapferen Schneiderlein“, die immer von einer scheinbar eindeutig überlegenen und einer unterlegenen Figur handeln. Mit Geschick, Vertrauen und viel Mut schafft es die schwache Figur jedoch, eine Lösung in einer scheinbar ausweglosen Situation zu finden.“ (Revenstorf et al., 2001, 255)
- Metaphergeschichten „zum Einleiten von Suchprozessen“ (in der Beratung sehr nützlich!) „sind eine weitere wichtige Intervention. In gewissem Sinne lösen alle

Geschichten Suchprozesse dadurch aus, dass sie einen neuen Kontext einführen, in den der Zuhörer seine Sichtweise versucht zu übertragen.“ (Revenstorf et al. 2001, 256).

- In einer Metaphergeschichte „kann das Problem des Klienten aus einem etwas veränderten Blickwinkel dargestellt werden (Umdeuten des Problems). Die bisherige Einstellung des Klienten zu seinem Problem kann auf diese Weise verändert werden.“ (Revenstorf et al. 2001, 258).

4.2 Welches Ziel sollen sie verfolgen?

- Metaphergeschichten sollten das Gegenmuster der üblichen, vergeblichen Problemlösungsvarianten favorisieren. Viele Ratsuchende haben zum Beispiel vergeblich versucht, ihr Problem mit „Festhalten“ zu lösen, hier sollte die Metaphergeschichte das „Loslassen“ zum Ziel haben, für Abhängige sollten sie das Thema Freiheit, für Streitsüchtige die Toleranz, für Unsichere den Mut, für Ungeduldige die Geduld betonen ...usw. Die handelnde Person in der Metaphergeschichte sollte mit dem gegenteiligen Verhaltensmuster Erfolg haben. Die Ratsuchenden haben so Gelegenheit, ähnliche Schritte zum Erfolg hin zu wagen.

4.3 Wann sollte man sie einsetzen?

- Die Ratsuchenden müssen zunächst genügend Zeit in der Beratung haben, ihr Lebensproblem ohne Hektik und Eile darstellen und entwickeln zu können. Hier würde die Einführung von Metaphergeschichten eher stören.
- Metaphergeschichten sollten auch grundsätzlich nicht zu viel, wahllos oder ständig angeboten werden. Der Berater oder die Beraterin könnten mit Recht als „Sprücheklopfer“ empfunden werden. Die Geschichten sollten zum richtigen Zeitpunkt angeboten werden.
- Besonders in Gesprächssituationen, die wir als „Wippe“ bezeichnen („Ja-Aber-Gespräche“) kann die Einflechtung einer Metaphergeschichte für die Beratung ein hilfreicher, die Aufmerksamkeit neu auf sich ziehender Weg sein. Einem Menschen, der sich einfach nicht entscheiden kann, wird seine Situation wohl treffend nachempfinden können, wenn wir ihm zum Beispiel die Metapher von dem Esel erzählen, der unentschieden zwischen zwei Heuhaufen verhungern wird.
- Der Hypnotherapeut *Milton H. Erickson* hat Therapie einmal als das Durchbrechen des Alltagsbewusstseins bezeichnet. In der Bibel heißt das „umkehren“, es ist das Durchbrechen von alten problemschaffenden Verhaltenssituationen, die man als Trott, als Verkrustung, als Verfestigung, als tote Routine, blindes Ritual bezeichnen kann, alles Situationen, durch die wir uns Probleme im Leben schaffen. Hier könnten manche Metaphergeschichten für das

Verhalten der Ratsuchenden einen neuen, erfrischend belebenden, unkonventionellen, wirksamen Neuansatz liefern. Man muss in der Therapie manche Dinge einmal auf den Kopf stellen, damit sie wieder ins Lot kommen. Es ist wohl, um es in einer Metapher auszudrücken:

„so wie im Märchen, die solche Heilungswege gleichnishaft beschreiben. Wir erinnern uns zum Beispiel an Schneewittchen, die tot im gläsernen Sarg lag, weil ein vergifteter Apfel in ihrem Hals stecken blieb. Wenn sieben Zwerge den Sarg tragen, werden sie dies wohl im Gleichschritt tun, links, zwei, drei, vier, links.... Aber da kam ja - Gott sei es gedankt - einer der Zwerge ins Stolpern. Es war der Anfang einer Kette, an deren Ende eine Heilung erfolgte: Einer stolpert, bringt damit alle aus dem Tritt (aus dem „Trott“), sie wanken, der Sarg fällt hin, zerspringt, Schneewittchen fällt auf den Boden, durch den Aufprall flog der Apfel aus ihrem Hals, sie schlug die Augen auf und war geheilt. Eine märchenhafte Darstellung eines Beratungsprozesses, der überholtes Alltagsdenken durchbrechen kann, bei dem am Anfang die Angst steht, alte vertraute Wege (Trampelpfade) zu verlassen“ (Klemm, 2001).

- In der Regel sollte jemand, dem ich eine Metaphergeschichte erzähle, genügend Zeit haben, mit seinem Berater / seiner Beraterin über seine Gedanken sprechen zu können, die die Geschichte auslösen kann. Manchmal kann es jedoch therapeutisch klug sein, die Ratsuchenden mit einer kleinen Metaphergeschichte aus der Beratungsstunde zu verabschieden. Wenn jemand sich ganz schwer tut, eine notwendige Lebensentscheidung zu treffen, könnte man ihn verabschieden mit der Bemerkung: „Ich spüre, es fällt ihnen schwer, sich zu entscheiden, das ist sehr anstrengend für sie, und vielleicht brauchen sie in dieser Situation viel Entspannung und Ruhe. Ich möchte ihnen zum Schluss eine kleine „lustige“ Geschichte mit auf den Weg geben, die sie vielleicht ein wenig entspannen kann. Wir können ja in der nächsten Sitzung darüber sprechen, welche Gedanken diese Geschichte in ihnen ausgelöst hat. Ich erzähle sie ihnen jetzt:

„Eine indische Geschichte gibt Anweisung, wie man Affen fängt: Man nehme eine Kokosnuss, binde sie an einen Baum, höhle sie aus und gebe etwas Reis hinein. Das Loch soll gerade so groß genug sein, dass ein Affe seine Pfote hindurchschieben kann. Wenn er sie nun mit Reis gefüllt hat, ist sie so groß geworden, dass er sie nicht mehr herausziehen kann. Er will aber um jeden Preis den Reis festhalten und ist daher gefangen.“ (aus „Der Prediger und Katechet“ 4, 1983, Erich Wewel Verlag, München).

Es wäre für manche Klienten / Klientinnen fruchtbar, würde man sie mit solch einer kleinen Geschichte in ihren Alltag hinein verabschieden, sie könnten mit ihr gewissermaßen „schwanger“ gehen. Es wäre so etwas wie eine hilfreiche „Hausaufgabe“. Vielleicht wäre dann am Ende ein Schmunzeln über sich selbst für die Lösung ihres Lebensproblems entscheidender als viele vergebliche Anstrengungen.

4.4. *Wie sollte man sie einsetzen?*

- Eine Metaphergeschichte kann in der Regel nahtlos in das Gespräch einfließen. Man könnte sie einleiten mit: „Das, was sie da gerade gesagt haben, erinnert mich an eine kleine Geschichte...Ich musste gerade an eine kleine Anekdote denken...usw.“ Manchmal kann man in eine Phase des Schweigens hinein eine Metapher anbieten: „Darf ich ihnen einmal eine seltsame (ganz verrückte) Geschichte erzählen...?“ Gelegentlich ist es sehr heilsam, die Aufmerksamkeit des Gegenüber wieder zu gewinnen mit einer Einleitung, die ihn zunächst - weil sie in der Beratung ungewohnt ist – um so mehr verblüfft. Man könnte zum Beispiel einen Klienten in dieser Situation besonders bedeutungsvoll anschauen, lächeln und fortfahren: „Es war einmal...“ Man muss dabei nicht ein ganzes Märchen erzählen, aber vielleicht eine kurze, aussagekräftige Sequenz, die ihn metaphorisch an eine neue Problemlösestrategie oder an eine neue Sicht seines Problems heranführen kann. Danach könnte man ihn fragen: „Können sie sich denken, warum ich ihnen dieses Märchen erzähle?“
- Eine festgefahrene Situation (zum Beispiel: Ja...aber...Gespräche!) kann man aufbrechen, wenn man die Metaphergeschichte direkt und unvermittelt (unvorbereitet) anbietet, etwa: „Wissen sie, wie man in Indien Affen fängt...?“ Jetzt würde man obige Geschichte erzählen. Besonders in Situationen, in denen das Gespräch zerfahren und zerfleddert wirkt, könnte man mit einer solchen kleinen, unvermittelt angebotenen Metaphergeschichte sehr leicht und hilfreich im Gesprächsverlauf wieder einen neuen Brennpunkt, eine neue Aufmerksamkeit schaffen.
- Ist uns eine Metaphergeschichte gut gelungen, hören wir häufig einen Klienten, eine Klientin sagen: „Interessant, sie berühren da bei mir einen wichtigen Punkt!“ oder: „Ich glaube, ich verstehe sehr gut, was sie mir damit sagen wollen“, oder: „Von dieser Seite her habe ich mein Problem eigentlich noch nie gesehen!“

Zusammenfassung

Der Aufsatz geht von einer Erfahrung in der Lebensberatungspraxis aus, dass oft die Einflechtung kleinerer Geschichten und Anekdoten in den Beratungsprozess äußerst hilfreich sein kann, um ein Lebensproblem oder eine Problemlösungsstrategie in einem neuen Licht erscheinen zu lassen. Der Autor analysiert solche Geschichten nach den Kriterien ihrer Wirksamkeit. Diese hilfreichen Geschichten sind symbolhaft, metaphorisch, bringen ein Problem auf den Punkt, haben eine indirekt, verschlüsselte Botschaft, entspannen und fördern Kreativität, die beim Problemlösen sehr wichtig ist. Anschließend werden Quellen genannt, aus denen man solche Metaphergeschichten schöpfen kann. Zum Schluss werden praktische Hinweise für die konkrete Arbeit mit solchen Metaphergeschichten gegeben.

Stichworte: Geschichten, Symbol, Metapher, verschlüsselt, Entspannung, Kreativität, Lebensberatung

Abstract

As the practise of life-counselling can show, the integration of little stories into the process of counselling is often helpful in order to enable the client to see problems and to put solving-strategies in a new light. Within this article such stories are examined with respect to their efficacy. Helpful stories have the following characteristics: They make use of symbols and metaphors, can focus on the central aspect of a problem, have an indirect, coded message, relax the client and promote creativity, which is very important for the process of problem solving. Some useful sources are compiled in this article, from which such stories can be drawn. Finally, some practical suggestions for the concrete work with such metaphorical stories are offered.

Keywords: stories, symbol, metaphor, coded, relaxation, creativity, life counselling.

Literatur

- Bettelheim, Bruno (1983): *Kinder brauchen Märchen*. München: Deutscher Taschenbuch verlag.
- Buber, Martin (1949): *Die Erzählungen der Chassidim*.. Zürich: Manesse Verlag.
- Gordon, David (1986): *Therapeutische Metaphern*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Gibran, Kahil (1975): *Der Narr*. Lebensweisheiten in Parabeln. Olten: Walter Verlag
- Gibran, Kahil (1994): *Der Vorbote*. Solothurn: Walter Verlag.
- Griechische Sagen. (1991): Bearbeitet und ergänzt von *Richard Cartensen*. Berlin: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Grimm, Jacob, Wilhelm (1990): *Kinder- und Hausmärchen*. Berlin: Aufbau Verlag, 18. Aufl..
- Hofsümmer, Willi (1983): *Kurzgeschichten - 1*. Mainz: Grünewald Verlag, 4. Aufl.
- Hofsümmer, Willi (1983): *Kurzgeschichten -2*. Mainz: Grünewald Verlag, 7. Aufl.
- Hofsümmer, Will (1987): *Kurzgeschichten - 3*. Mainz: Grünewald Verlag, 5. Aufl.
- Hofsümmer, Willi (1991): *Kurzgeschichten - 4*. Mainz: Grünewald Verlag.
- Klemm, Stanislaus (1998): *Wenn Steine reden – Botschaften aus einer stillen Welt*. Freiburg: Hermann Bauer Verlag.
- Klemm, Stanislaus (1996): *Heilende Geschichten*. Würzburg: Echter Verlag.
- Klemm, Stanislaus (2001): *Neue heilende Geschichten*. Würzburg: Echter Verlag.
- Klemm, Stanislaus (2002): Das was hör ich wohl, allein es fehlt das wie. In: *Beratung Aktuell, Junfermann Verlag Paderborn, 20 –22*.
- Lankton, Carol H., Lankton, & Stephen R. (1991): *Geschichten mit Zauberkraft*. Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie. München: J. Pfeiffer Verlag.
- Kopp, Sheldon (1971): *Guru: Metaphors from a Psychotherapist*. Palo Alto: Books, Inc.
- Kopp, Sheldon (1996): *Triffst du Buddha unterwegs*. Frankfurt: Fischer Verlag.
- Mello, Anthony de (1989): *Wer bringt das Pferd zum Fliegen?* Freiburg: Herder Verlag
- Mello, Anthony de (1994): *Zeiten des Glücks*. Freiburg: Herder Verlag
- Mello, Anthony de (1995): *Warum der Schäfer jedes Wetter liebt?* Freiburg: Herder Verlag
- Römische Sagen (1991): Bearbeitet und ergänzt von *Richard Carstensen*. Berlin: DTV
- Paivio, A. (1978): *Visuelles Vorstellen und verbale symbolische Prozesse*. In: Steiner, G. (Hrsg) *Kindlers Psychologie des 20. Jahrhunderts*, Bd. VII: Piaget und die Folgen. München: Kindler Verlag
- Peseschkian, Nossrat (1979): *Der Kaufmann und der Papagei*. Orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag
- Puntsch, Eberhard (1981): *Witze, Fabeln, Anekdoten*. Landsberg: Moderne Verlags GmbH, 6. Aufl.
- Revensstorf, D., Freund, U., Trenkle, B. (2001): *Therapeutische Geschichten und Metaphern*. In: D. Revenstorf, Peter, B. (Hrsg) : *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. S. 240-268. Berlin: Springer Verlag
- Rosen, Sidney (1985): *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*. Hrsg. Von Sidney Rosen. Hamburg: Isko Press
- Trenkle, Bernhard (1997): *Die Löwengeschichte*. Hypnotisch-Metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Beratung Aktuell 1 -2003

Thurber, James (1967): *75 Fabeln für Zeitgenossen*. Reinbeck: Rowohlt
Zeig, J. K. (1980): *A teaching seminar with Milton H. Erickson*. New York:
M.D. Brunner/Mazel

Stanislaus Klemm, Diplompsychologe und Theologe. Therapeutische Tätigkeit an verschiedenen Suchtkliniken. 23 Jahre im Leitungsteam der Telefonseelsorge/ Saar. Zur Zeit als Psychologischer Psychotherapeut in der Lebensberatung Neunkirchen tätig. Mehrere Buchpublikationen zu Themen: Partnerschaft und Meditation

**Lebensberatung, Hüttenbergstr. 42, D-66538 Neunkirchen, Telefon 06821-21919,
Fax 06821-140199, Email: stani.klemm@t-online.de
Internet: <http://home.t-online.de/home/stani.klemm/>**