

Holger Lindemann (Hg.)

# Heldinnen, Ufos und Straßenschuhe

Die Arbeit mit Metaphern und  
der Systemischen Heldenreise in der Praxis

SYSTEMISCH ARBEITEN MIT SPRACHBILDERN







Holger Lindemann (Hg.)

# Heldinnen, Ufos und Straßenschuhe

Die Arbeit mit Metaphern und  
der Systemischen Heldenreise in der Praxis

Mit 150 farbigen Abbildungen und 5 Tabellen

Mit Praxisbeispielen von Claudia Bauer, Sabine Brehm, Rita Freitag, Cristián Gálvez, Holger Gelhausen, Ursula Geisler, Björn Enno Hermans, Holger Lindemann, Helga Luger-Schreiner, Margarete Malzer-Gertz, Claude-Hélène Mayer, Ilse Osterfeld, Daniel Osterwalder, Christian Peitz, Jens Postinett, Detlef Sauthoff, Nikola Siller, Susanne Strobach, Martin Weiss und Margarete Wenzel

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Holger Lindemann, unter Verwendung von Miniaturfiguren der  
Busch GmbH & Co. KG, sowie der Paul M. Preiser GmbH, mit freundlicher Genehmigung

Alle Abbildungen wurden von den jeweiligen Autorinnen und Autoren zur Verfügung gestellt.  
Für Fotos, die von Klientinnen und Klienten erstellt wurden, liegt eine Genehmigung vor.

Symbole zu den Phasen und Archetypen der Heldenreise: Daniel Bauer

Gestaltung, Satz und Litho: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-40495-0

# Inhalt

**Vorwort** ..... 9

## Teil 1: Praxisbeispiele zur Arbeit mit Metaphern

**1 Arbeiten mit einfachen Sprachbildern** ..... 12

1.1 Kinder brauchen Grenzen (Holger Lindemann) ..... 13

1.2 Auf einem Bein kann man stehen (Holger Lindemann) ..... 17

1.3 Ein ungeschliffener gelb-oranger Diamant (Claude-Hélène Mayer) 21

1.4 L'état c'est moi! – Innere Anteile und äußere Helfer als  
Staatengebilde (Holger Lindemann) ..... 26

1.5 Eine aussichtslose Situation mit Ausblick (Holger Lindemann  
und Detlef Sauthoff) ..... 29

**2 Arbeiten mit komplexen Erzählformen** ..... 32

2.1 Nur ein Witz (Holger Lindemann) ..... 34

2.2 Würfelspiele für Gefangene (Holger Lindemann) ..... 37

2.3 Stell dir vor, es kommt ein Ufo ... Eine Methode zur Arbeit  
an Werten (Rita Freitag) ..... 41

2.4 Zusammengewürfelte Weihnachtserzählungen:  
Die Papphelden schreiben Geschichte(n) (Jens Postinett) ..... 45

**3 Arbeiten mit Bildern** ..... 56

3.1 Zehn Bilder der Freude. Die Nutzung von Bildern  
als Ressourcenanker in der Therapie (Ursula Geisler) ..... 57

3.2 Türen, Schuhe und Stühle. Die Nutzung von Bildkarten  
in Workshops und Seminaren (Susanne Strobach) ..... 62

3.3 Was soll ich tun? Wo soll ich hin? Ein Bildkarten-Quadriptychon  
plus vier (Holger Lindemann) ..... 68

3.4 Gefühlsfische: Ein Emotionstagebuch in Bildern (Ursula Geisler) 75

3.5 Visuelle Metaphern als Anker des Denkens und als Start zum  
Geschichtenerzählen (Daniel Osterwalder) ..... 79

<b>4 Arbeiten mit Skulpturen und Architektur</b> .....	87
4.1 Würfel, Steine, Tierfiguren. Beispiele für Figurenaufstellungen (Ursula Geisler) .....	88
4.2 Zeigt her eure Schuh ... – Systemaufstellungen mit Schuhen und Stiefeln (Björn Enno Hermans) .....	96
4.3 Lego Serious Play: haptische Metaphern und greifbares Storytelling (Daniel Osterwalder) .....	103
4.4 Eine haarige Angelegenheit – Beratung entlang der »Führungslinie« (Claudia Bauer) .....	110
<b>5 Arbeiten mit bewegungs- und handlungsorientierten Methoden</b> ...	115
5.1 Der Junge mit der Elefantenhaut (Holger Lindemann) .....	116
5.2 Ein kleiner Koffer voller Heimat (Holger Lindemann) .....	120
5.3 Das geschenkte Problempaket – eine systemische Anregung zum Umgang mit Problemen (Nikola Siller) .....	123
5.4 Die Sterntaler-Sequenz: Eine erkenntnisorientierte, theatrale Märchenaufstellung und der Weg dorthin (Margarete Wenzel) ...	137
5.5 Maskenarbeit im Rahmen eines Gruppentherapiessettings (Margarete Malzer-Gertz und Helga Luger-Schreiner) .....	151
5.6 Führung spielt eine Rolle! Rollenmetaphern für Leadership- und Innovations-Schulungen (Holger Gelhausen) .....	168

## Teil 2: Praxisbeispiele zur Arbeit mit der Systemischen Heldenreise

<b>6 Die Systemische Heldenreise – Eine kurze Einführung</b> (Holger Lindemann) .....	184
<b>7 Die Systemische Heldenreise in Einzelsettings</b> .....	195
7.1 Nie mehr die Verbindung mit dem Wolf verlieren: Vom Wunsch »schwer zu erkranken, um Erlösung zu finden« bis zur Verwirklichung eines Lebenstraums (Sabine Brehm) .....	196
7.2 Erste Schritte wagen. Die Heldenreise in der Dokumentation von Entwicklungs- und Bildungsprozessen (Christian Peitz) .....	207
7.3 Die Heldenreise als Onlinekurs: Ein Weg zur eigenen Bestimmung (Martin Weiss) .....	214

<b>8 Die Systemische Heldenreise in Gruppensettings</b> .....	230
8.1 Die Impulswanderung als methodische Variante der Heldenreise (Sabine Brehm) .....	231
8.2 Das Drehbuch meiner Zukunft – die Systemische Heldenreise in der Berufsorientierung (Holger Lindemann) .....	241
<b>9 Die Systemische Heldenreise in der Team- und Organisationsentwicklung</b> .....	248
9.1 Schlafende Hunde wecken. Eine Heldenreise in einer Kindertagesstätte (Holger Lindemann und Detlef Sauthoff) .....	249
9.2 Wenn ein Team auf Reisen geht ... Eine Teamentwicklung mit Heldinnen und Helden (Ilse Osterfeld) .....	257
9.3 Neue Wege für Führungs- und Vertriebsveranstaltungen: Die Heldenreise als Grundstruktur für Event-Module (Cristián Gálvez) .....	265
<b>Literatur</b> .....	277
<b>Danksagung</b> .....	281
<b>Autorinnen- und Autoreninformationen</b> .....	282





## Vorwort

Seit 2012 erscheinen meine Bücher zur Arbeit mit Sprachbildern, zuerst die »Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann u. Rosenbohm, 2012), nachfolgend »Die große Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2014) und seit 2016 liegt die zwei-bändige Ausgabe mit einem Band zu »Grundlagen und Methoden« und einem Band zur »Systemische Heldenreise« vor.

Seit der Veröffentlichung der »Schatzkisten« habe ich viele Rückmeldungen und Anregungen zu ihnen erhalten. In Workshops, Weiterbildungsgruppen und Universitätsseminaren konnte ich beobachten, wie die unterschiedlichsten Menschen mit Metaphern und Bildern arbeiten und wie sie das Motiv der Heldenreise verwenden. Auch im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen wurden immer wieder interessante Geschichten aus der Praxis erzählt. Nicht zuletzt ergaben sich in meiner eigenen Beratungstätigkeit zahlreiche weitere Möglichkeiten, mit Sprachbildern und kreativen, bildhaften Methoden zu arbeiten. Viele dieser Beispiele und Geschichten sind es nicht nur wert erzählt und gehört zu werden, sondern empfehlen sich dafür, in einem Buch zusammengestellt und einem größeren Publikum präsentiert zu werden.

Daher habe ich zahlreiche Kolleginnen und Kollegen darum gebeten, ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit der Metaphernarbeit aufzuschreiben und eine interessierte Leserschaft an den Schätzen ihrer Arbeit teilhaben zu lassen. Mein Aufruf führte zu einem »magnetischen« Netzwerkphänomen. Wer auch immer von mir angesprochen wurde, erwiderte: »Das ist ja toll! Ich kenne da noch jemanden, den du unbedingt auch fragen solltest!«

Die hieraus entstandene Sammlung an Beispielen aus der Praxis – mit all ihren individuellen methodischen Erweiterungen – bildet aber nicht nur eine additive Zusammenstellung von Einzelbeiträgen, sondern reflektiert auch die Ergebnisse des fachlichen Austausches, den ich mit den Autorinnen und Autoren über schriftliche Anmerkungen zu den Texten, per Telefon und Videokonferenz führen durfte. Hieraus erwachsen methodische Anmerkungen und theoretische Verweise in den Texten, die einen roten Faden bilden und die Beiträge mit

den beiden Büchern der »Metaphern-Schatzkiste« verbinden. Die Struktur des Buchs folgt der Systematik, die in der »Großen Metaphern-Schatzkiste« und der »Systemischen Heldenreise« bereits vorgestellt wurde. Jedes Kapitel wird durch einen kurzen Text eingeleitet, der die theoretische Rahmung der Praxisbeispiele darstellt.

Beim Lesen dieses Buchs wünschen ich und alle Autorinnen und Autoren zahlreiche spannende Erkenntnisse, Anregungen und viel Freude! Und: Wenn Sie eine spannende Praxisgeschichte haben, die es wert ist, aufgeschrieben und gelesen zu werden, würde ich mich über eine Kontaktaufnahme freuen! Vielleicht kommen so viele Beiträge zusammen, dass auch diesem Buch ein weiterer Band folgt ...

Holger Lindemann

**Vertraulichkeitshinweis**

Alle personenbezogenen Angaben und Namen der Klientinnen und Klienten wurden geändert. Bei Personen, die auf Fotos zu erkennen sind oder namentlich genannt werden, liegt ein Einverständnis vor.

# TEIL 1

## Praxisbeispiele zur Arbeit mit Metaphern

# 1 Arbeiten mit einfachen Sprachbildern

Das Aufgreifen und die Arbeit mit einfachen Sprachbildern beginnt oft mit nur einem Wort oder einem Sprachbild, das in der Beratung Verwendung findet. Es kann zufällig auftauchen, aufgegriffen oder auch von den Klientinnen und Klienten oder von der beratenden Person aktiv eingebracht werden.

Der Beratungsprozess entwickelt sich dann auf zwei Ebenen: der »wörtlichen Bedeutung« und der »übertragenen Bedeutung«. Auf der Ebene der wörtlichen Bedeutung eröffnet sich eine Metaphernwelt, die auf den ersten Blick noch nicht viel mit der Lebenswelt zu tun hat. Die mit der Metapher verknüpften Vorstellungen und Bilder können ausgeweitet und ergänzt werden. Leichtigkeit, Humor und Experimentierfreude können sich einstellen. Schließlich spricht man nicht mehr über »das tatsächliche Problem«, sondern über ein Bild, es wird gedanklich mit und in dem Bild gespielt. Die hierdurch stattfindende Dekontextualisierung ermöglicht neue Erkenntnisse und Perspektivenwechsel (Lindemann, 2016a, S. 34 f.).

Das Sprachbild selbst kann schon wirksam sein, ohne dass eine Rekontextualisierung stattfinden muss. Es muss nicht unbedingt ergründet werden, wofür einzelne Aspekte des aufgegriffenen und ausgeweiteten Bildes stehen. Da mit einem Sprachbild immer auch visuelle Bilder verbunden sind, stehen sie den Klientinnen und Klienten – im Gegensatz zu verbalen Erläuterungen – als sinnlicher Eindruck zur Verfügung. Sie wirken dadurch auch immer als Symbol und sinnlich erfahrbarer Anker, dem eine starke Kraft innewohnt, alle möglichen damit verknüpften Denk- und Handlungsmuster hervorzurufen (Lindemann, 2016a, S. 41 ff.).

Alle Beispiele in diesem Kapitel befassen sich mit einfachen sprachlichen Äußerungen und Sprachbildern, die in der Beratung aufgegriffen und ausgeweitet dem Beratungsprozess eine neue Richtung eröffnen.

## 1.1 Kinder brauchen Grenzen

Holger Lindemann

### ■ Die Ausgangssituation

In einer Teamsupervision bei einem Träger der Kinder- und Jugendhilfe berichtet eine Kollegin über den Jungen, Maximilian, der bei ihr in der Familie lebt. Dieser zeigt seit einiger Zeit ein seltsames und teilweise auch riskantes Verhalten: Er sperrt Durchgänge und Wege ab, indem er Schnüre und Kabel verknotet und diese als Absperrung verwendet. Hierdurch entstehen Stolperfallen und er zeigt sich uneinsichtig, wenn es darum geht, diese zu beseitigen. Besonders häufig macht er dies, seitdem Handwerker im Haus sind, um eine Auffahrt zu pflastern und einen Carport zu bauen. Der Garten und die Baustelle sind dann teilweise nur noch schwer passierbar und die Arbeiten geraten ins Stocken. Auch den Zugang zu seinem Zimmer hat er bereits auf diese Weise versperrt. Sobald jemand eine der Absperrungen entfernt oder überschreitet, wird Maximilian unruhig und wütend.

### ■ Die Beratung

Ich greife das Verhalten des Jungen als Metapher auf, das symbolisch für etwas anderes steht: »Maximilian errichtet also Grenzen und ist erbost, wenn jemand diese niederreißt oder überschreitet, ohne dass derjenige von dem Grenzwächter dazu autorisiert worden ist. Wozu baut Maximilian denn diese Grenzen? Wozu braucht er sie?« In dem Gespräch zeigen sich die Bedürfnisse, die er dadurch erfüllt: Sicherheit und Kontrolle in eine Situation zu bringen, in der etwas Fremdes in seine vertraute Umwelt eindringt. Auf die Frage, ob er dieses Verhalten schon in früheren Situationen gezeigt hat, werden mehrere Beispiele angeführt (Abbildung 1–4):

- Ganz zu Beginn, als Maximilian in die Familie kam, war er sehr verschüchtert und zog sich oft auf das Bett in seinem Zimmer zurück. Es war ihm ganz wichtig, dass die Bettdecke immer ganz exakt, gerade und faltenfrei an der Bettkante ausgerichtet war.
- Grundsätzlich sind für ihn ungeordnete oder unordentliche Situationen schwer auszuhalten, wenn er verunsichert ist. Er ordnet dann sein Umfeld und richtet es übersichtlich aus.
- Nach einer Wochenendfahrt kam er nach Hause und legte kleine Stöckchen und Strohhalme in die Fensterlaibung. Auch baute er eine Reihe Plastikfiguren auf, die mitten im Raum eine Linie bildeten.

- Beim Spielen mit seiner Ritterburg gibt es einige Figuren in der Burg und eine Reihe von Figuren, die davor aufgestellt sind, »damit da niemand reinkommt«.
- Auch wenn er mit Autos spielt, stellt er oft eine Reihe von Fahrzeugen als Begrenzung auf. Hinter dieser Grenze können die anderen Autos dann gefahrlos umherfahren.
- Bei einer großen Hochzeit mit vielen Gästen war dieses Aufbauen von Grenzen ebenfalls sehr deutlich zu beobachten. Hier steckte er Holzstöcke in den Boden, um eine Grenze zu markieren.

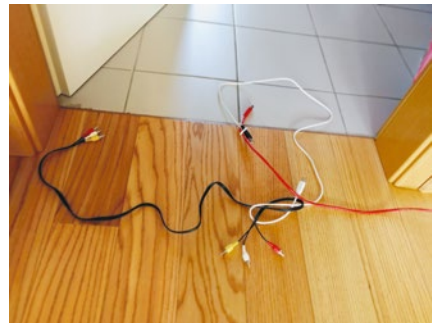
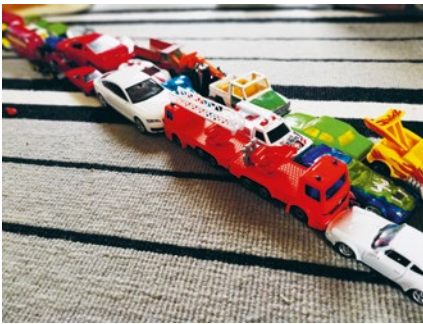


Abbildung 1, 2, 3 und 4: Einige von Maximilians Grenzen

## ■ Die Intervention

Mein erster Impuls ist es, der besorgten Pflegemutter ein Reframing – also eine Umdeutung – des störenden Verhaltens anzubieten: »Ich finde es ganz fantastisch, wie toll und gewissenhaft Maximilian für sich sorgt! Er schafft es, sein Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle durch diese Rituale zu befriedigen. Er bringt etwas zum Ausdruck, was tief in ihm verwurzelt ist und schafft es, für sich selbst zu sorgen. Das ist eine wichtige Überlebensstrategie. Andere Kinder verfügen nicht darüber. Sie werden in solchen Situationen ganz still und ziehen sich in sich zurück, oder sie werden aggressiv und verletzen sich und andere. Maximilian macht das ganz prima!«

Nach einem kurzen Schweigen bleibe ich bei dem Bild der Grenze und rege das Team dazu an, Ideen zu sammeln, wie man mit Maximilian in eine »symbolische Interaktion« eintreten kann, die es ihm erlaubt, »seine Grenzen zu wahren« und es ihm ermöglicht, diese so zu errichten, dass sie keine Gefahr darstellen.

Zunächst bedeutet dies, ihn als Grenzbauer und Grenzwächter ernst zu nehmen. Seine Grenzen einfach zu entfernen wäre übergriffig. Aber Maximilian, als der Experte für Grenzen, kann sicherlich viel darüber erzählen, wie man mit diesen Grenzen umgehen soll, wenn man ihm die richtigen Fragen stellt, wie z. B.:

»Ich müsste einmal hier durchlaufen. Kannst du mir die Grenze kurz öffnen?«

»Gibt es einen Ausweis oder Passierschein, den du mir ausstellen kannst, damit ich hier entlanggehen darf?«

»Ich muss diese Wäsche in den Schrank legen, komme aber nicht über die Absperrung. Kann ich sie dir überreichen und du erledigst das dann für mich?«

Sinn und Zweck der Grenzen wurden nicht mehr infrage gestellt. Es ging nur noch um einen gelassenen und wertschätzenden Umgang mit ihnen.

Die Bearbeitung abschließend, wurde dann nach Möglichkeiten gesucht, die Grenzen gefahrloser zu gestalten. Zwei Ideen wurden als besonders hilfreich erachtet: Die Pflegemutter wollte im Baumarkt eine Rolle rot-weiß-gestreiftes Absperrband, auch als »Flutterband« bekannt, kaufen und Maximilian als Material anbieten. Als weitere Idee ergab sich die Möglichkeit, die Pylonen (»Verkehrskegel«) der Handwerker zu verwenden. Letzteres wurde mit diesen abgesprochen. Nach der Beendigung der Außenarbeiten und einem anschließenden Urlaub der Familie, hörte Maximilian auf, Grenzen zu bauen. In Spielsituationen sind Grenzen für ihn aber nach wie vor von Bedeutung und werden sowohl von ihm als auch von den Pflegeeltern spielerisch thematisiert.



## ■ Reflexion und Feedback

Bei der nächsten Supervision berichtet die Pflegemutter, dass Maximilian das Flatterband sehr gut und voller Freude angenommen hat. Wenn er jetzt eine Grenze aufbaut, ist diese sofort sichtbar und bildet keine Stolperfalle. Die Erwachsenen haben nun auch eine andere Interpretation seines Verhaltens und können gelassener und spielerischer damit umgehen. Auf die Frage, was an der Bearbeitung innerhalb der Supervision für sie am wichtigsten gewesen sei, gab die Pflegemutter folgende Antwort:

»Zuerst, dass das mit den Grenzen so in Ordnung ist. Dass Maximilian dadurch gut für sich sorgt und dass ich einen Sinn erkennen kann. Und dann, dass wir nicht nach ›Ursachen in seiner früheren Kindheit‹ suchen mussten – die es sicherlich gibt – sondern, dass er ja eine gute Strategie hat, um das für sich zu verarbeiten. Wir müssen da nicht analysieren oder sein Verhalten ändern. Mir ist auch klar geworden, dass er sein ›Heimatgebiet‹ stark erweitert hat, seitdem er bei uns ist. Ganz am Anfang war es nur das Bett, mit der Grenze der Bettkante. Dann sein Zimmer. Und mittlerweile zieht er Grenzen auch anderswo im Haus und im Garten, weil das jetzt auch alles eine Heimat für ihn ist.«

### **Methodische Anmerkung**

Dieses Praxisbeispiel zeigt einige wichtige Aspekte der Arbeit mit Metaphern. Zunächst veranschaulicht sie, wie der Sinn scheinbar auffälliger Verhaltensweisen dadurch erkannt werden kann, dass man ihre übertragene, symbolische Bedeutung in den Vordergrund stellt und nach den Bedürfnissen schaut, die dadurch – oft in ritualisierter Form – erfüllt werden. Das Beispiel illustriert, wie exzellent es schon Kindern gelingt, ihre Lebenswelt durch symbolische Interaktionen, durch Externalisation und Objektivation zu gestalten. Dies machen sie in der Regel, ohne dass ihnen bewusst ist, was sie da tun oder welche Bedeutung es hat. Externalisieren, Objektivieren und Ritualisieren können für Kinder wichtige Ressourcen darstellen, gerade in schwierigen Lebenssituationen, in denen andere – beispielsweise sprachliche – Ausdrucksmittel noch nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Leider verlieren Menschen, wenn sie erwachsen werden, oft diese Fähigkeiten und werden blind für symbolische und rituelle Bedeutungen ihrer Handlungen und ihrer Lebenswelt. Umso besser, dass man den Blick hierfür schulen kann und dass es glücken kann, die Welt wieder aus der Perspektive ihrer symbolischen Bedeutungen zu betrachten.

## 1.2 Auf einem Bein kann man stehen

Holger Lindemann

### ■ Die Ausgangssituation

Ein Pflegevater berichtet in der Supervision von Angstzuständen und Panikattacken seines zwölfjährigen Pflegesohnes Benedikt. Dieser traue sich im Alltag wenig zu. Alles Fremde und Unbekannte mache ihm Angst. Vor dem Fußballtraining allein vom Auto zum Spielfeldrand zu gehen, sei ihm unmöglich, obwohl er den Trainer mag und ein guter Freund in der Mannschaft mitspielt. Allein zum Bäcker zu gehen, der in der gleichen Straße ist, ist ihm nur möglich, wenn ein anderes Familienmitglied in der heimischen Auffahrt steht und dort für ihn sichtbar auf ihn wartet, bis er zurückkehrt.

Nun kam es während einer Projektwoche an der Schule bei Benedikt zu einer schweren Panikattacke. Benedikt hatte sich für ein Projekt angemeldet, in dem er niemanden kannte, auch die begleitende Lehrkraft nicht. Er wollte es aber unbedingt versuchen, seine Ängste zu überwinden und den Kurs zu besuchen. Seinen Pflegeeltern hatte er nichts von dem Projekt erzählt. Im Laufe der Projekttag stieg seine Anspannung so sehr an, dass er am vierten Projekttag von der Schule abgeholt werden musste, weil er sich unter einem Tisch verkrochen hatte und nicht mehr hervorkommen wollte.

Benedikt war enttäuscht und beschämt, weil er die Teilnahme an diesem Projekt unbedingt allein meistern wollte und dann doch gescheitert ist: »Warum ist das bei mir so?« Die Erklärungsversuche der Pflegeeltern gaben gemäß der gestellten Frage eine Antwort über die Ursachen: »Das ist, weil dir, als du noch sehr klein warst, etwas Schlimmes zugestoßen ist. Das steckt jetzt noch in dir, und in Situationen, in denen Fremdes und Unbekanntes um dich herum ist, kann es dann dazu kommen, dass sich dein Körper wieder daran erinnert und versucht dich zu schützen.«

Der Pflegevater berichtet von den Schwierigkeiten, sich mit Benedikt über dessen Ängste und deren Ursachen und Auswirkungen zu unterhalten. Sie wüssten eigentlich alle, was man tun könnte, um Benedikt die Sicherheit zu geben, die er braucht, um sich neuen und unbekanntem Situationen zu stellen. Das verlange aber immer Zeit, Vorbereitung und Absprachen. Sie fänden es großartig, dass Benedikt sich getraut hat, die Projektwoche ganz allein anzugehen, und es sei so schade, dass er es zwar drei Tage lang gut geschafft habe, diese Herausforderung anzunehmen, dabei aber unter so hohem Druck stand und sich in der Panikattacke dann doch als gescheitert erlebt hat.

## ■ Die Intervention

»Um über belastende Erlebnisse zu sprechen, hilft es oft, ein Bild oder eine Metapher zu nutzen. Dadurch kann man alles mit etwas mehr Distanz betrachten. Bei Ihrer Erzählung fällt mir spontan eine Fußball-Metapher ein. Beim Fußball hat der Spieler immer ein Standbein und ein Spielbein. Das Standbein braucht er, um sicher und fest zu stehen, damit sein Spielbein genug Beweglichkeit und Kraft hat, um den Ball zu spielen, zu tricksen und zu tänzeln. Wenn das Standbein nicht gut am Boden verankert ist und man dennoch ein gewagtes Manöver versucht, fällt man hin. So ist das vielleicht auch bei Benedikt. Vielleicht können Sie ihm dieses Bild anbieten, um zu verstehen, was er braucht, wenn er neuen und unbekanntem Situationen begegnet. Sie können ihm dann erklären, dass er dann zunächst auf sein Standbein achten muss und sich noch nicht zu sehr auf sein Spielbein konzentrieren darf. In Gesprächen in der Familie, mit Benedikt und mit den Lehrkräften kann die Metapher von Stand- und Spielbein ganz hilfreich sein, als eine Art geheimer Code, den Sie verwenden können, um indirekt und ohne Benedikt zu beschämen über die Bewältigung seiner Ängste sprechen zu können: »Achte mal auf dein Standbein! Was brauchst du, um jetzt ein gutes Spiel machen zu können?« Oder: »Ich glaube in der Situation war sein Standbein etwas wackelig. Was könnte ihm einen besseren Stand ermöglichen?«

Wir sammeln im Team noch weitere Ideen und Formulierungen für die Nutzung der Metapher, und der Pflegevater verlässt die Supervisionssitzung mit vielen Anregungen. Die dahinterliegende Grundidee war es, auch den Fokus von Warum-Fragen »Warum ist das so?«, »Warum ich?« auf Wie-Fragen zu lenken: »Wie ist es?«, »Wie kann ich es schaffen?«.

## ■ Reflexion und Feedback

Bei einem späteren Termin berichtet der Pflegevater, dass das Bild von Stand- und Spielbein von Benedikt nicht aufgegriffen wurde. Er könne zwar in vielen Situationen seine Unsicherheit benennen, habe aber Schwierigkeiten, darüber zu reden, welche Strategien er nutzen könnte, um sich zu sichern. Vielleicht werde diese Abstraktion für Benedikt hilfreich, wenn er älter ist und auf der Ebene modellhafter Vorstellungen reflektieren kann.

Das Bild des Wechsels von Stabilität und Instabilität habe aber bei den Pflegeltern zu einer wichtigen Veränderung geführt. Sie hätten nun ein gemeinsames Bild, um über die Situation des Pflegekindes zu sprechen. Ihnen seien viele Strategien und Hilfsmittel des Jungen aufgefallen, mit denen er sich auf den Übergang von einer stabilen in eine instabile Situation vorbereite. Zu bestimmten Schulterminen,

oder wenn er gerade angespannt ist, ist es ihm wichtig, eine dickwattierte Jogginghose zu tragen und eine Jacke mit Taschen, in denen er seine Hände vergraben kann, gern auch eine Jacke mit Kapuze. Die Pflegeeltern haben nun die Möglichkeit, ihm konkrete Hilfsmittel zur Stabilisierung vorzuschlagen, die sie beobachtet haben, ohne dass sie eine Verunsicherung direkt ansprechen müssen.

Außerdem konnten sie nun jene Spielsituationen verstehen, in denen Benedikt immer wieder einen stabilen, sicheren Ort baut (beispielsweise aus Kartons oder mit seiner Ritterburg), von dem ausgehend er dann »Schritte ins Unbekannte« wagen kann. Als besonders bedeutsam erlebten die Pflegeeltern nun Situationen, in denen Benedikt sie oder andere Kinder in diese sicheren Bereiche einlädt. Neben »Standbein« und »Spielbein« wurden auch »sicherer Ort« und »Abenteuer« als weitere Begriffe Teil der elterlichen Reflexion. Die Begriffspaare zeigen, dass das eine immer in ausreichendem Maße da sein muss, damit man das andere wagen kann.

### Methodische Anmerkung

Die Metapher von Standbein und Spielbein bietet zunächst eine Dissoziation an. Anstatt über Ängste vor Neuem und Unbekanntem kann über Fußball gesprochen werden (Lindemann, 2016a, S. 35 ff.). Die Metapher lenkt den Blick zudem von einer »Entweder-oder-Perspektive« (Sicherheit *oder* Veränderung) des Gelingens oder Scheiterns auf eine »Sowohl-als-auch-Perspektive« zweier sich gegenseitig bedingender Prinzipien: Sicherheit *und* Veränderung (Lindemann, 2016a, S. 131 ff.).

Betrachtet man die Prinzipien der Veränderung komplexer Systeme, wie sie in der Synergetik formuliert wurden, findet sich ebenfalls dieser Zusammenhang gegenseitiger Bedingtheit (Haken u. Schiepek, 2006, S. 436 ff.; Lindemann, 2018, S. 271–293). Neben den Prinzipien der »Destabilisierung« und »Energetisierung« steht in gleicher Bedeutung das Prinzip der »Sicherstellung von Stabilitätsbedingungen«.

Es gibt viele weitere Metaphern, die die gegenseitige Bedingtheit von Stabilität und Bewegung verdeutlichen können. Je nach Anschlussfähigkeit an die Bilderwelten der Klientinnen und Klienten bieten sie ganz unterschiedliche Beschreibungs- und Interpretationsmöglichkeiten:

- Eine Band, deren Rhythmusgruppe (Schlagzeug, Bass, Rhythmusgitarre) die ausreichende Stabilität bietet, damit die Solistinnen und Solisten frei improvisieren können.
- Die Grundaufstellung einer Fußball-, Football-, Volleyball-, Basketball- oder Handballmannschaft: Es gibt feste Positionen, die nicht starr eingenommen werden, aber eine Orientierung im Spielverlauf bieten.
- Der Fallschirm, den die Luft trägt, damit man aus dem Flugzeug springen

kann: Der Fallschirm gibt Stabilität, weil seine Form und sein Material an die Umgebung angepasst sind. Für diese Umgebung ist er genau das richtige Stabilitätsmedium.

- Kletterhaken und Kletterseil beim Bergsteigen, die die Kletterer sichern und es ihnen ermöglichen, die nächsten Schritte zu machen, bis sie sich erneut sichern.
- Beim Gerätetauchen benötigt man Bleigewichte, um abzusinken. Die Tarierweste ermöglicht es, durch das Einblasen oder Ablassen von Luft aufzusteigen und die Sinkgeschwindigkeit zu kontrollieren. Ist man schlecht austariert, sinkt man zu schnell ab, steigt zu schnell auf oder erreicht keine gerade Körperhaltung. Die Tarierung muss immer an die Tauchtiefe angepasst werden. Als weiteres Element der Stabilisierung kommt die Atmung hinzu, durch die die Tauchtiefe ebenfalls beeinflusst wird. Das Zusammenspiel von Bleigewicht, Tarierweste und Atmung ermöglicht ein kontrolliertes Tauchen auf der gewünschten Tauchtiefe.
- Das feste Flussbett, in dem das Wasser fließen kann ohne auszufern.
- Die Unterscheidung von starren, halbstarren und flexiblen Konstruktionen in Gebäudearchitektur und Brückenbau, um den Bau auf möglichen Erdbeben, Bodenverwerfungen, verschiedenen Untergründen und Anprall auszurichten.
- Die Verbindung und Variation verschiedener starrer und weicher Materialien, vor allem in Sport- und Outdoorbekleidung (»Hardshell«, »Softshell«, »Regenschutz und Luftdurchlässigkeit«) und bei Lauf- und Wanderschuhen (»Dämpfung und Stabilität«, »flexible und starre Sohle«): Erst die Verbindung beider Materialien ermöglicht zum einen ein leichtes Laufgefühl und zum anderen einen sicheren Tritt auf unebenem Untergrund.
- Der Aufbau einer Schichttorte aus festen Zwischenböden und cremigen Füllungen erzeugt mit dem Wechsel der unterschiedlichen Materialien insgesamt eine größere Stabilität.
- Mehrzonenmatratzen oder Futons sorgen erst mit verschiedenen harten und weichen Schichten für den individuellen Schlafkomfort.
- Obst und Gemüse mit unterschiedlich fester oder harter Schale und weichem Inneren (Banane, Drachenfrucht, Maracuja, Traube, Melone, Ananas, Feige, Aubergine), mit weichem Fruchtfleisch und hartem Kern (Kirsche, Nektarine), mit fester Außenschicht, weichem Fruchtfleisch und hartem Kern (Mango, Pfirsich, Pflaume, Olive, Avocado, Dattel, Lychee, Granatapfel) oder mit weicher oder ledriger Außenschicht, faseriger Zwischenschicht, harter Schale und weichem Kern (Kokosnuss, Walnuss, Haselnuss). Harte Schalen und Hüllen können das Innere schützen, weiche Umhüllungen können Nährstoffe beim Wachsen des innenliegenden Kerns bereitstellen oder dafür sorgen, dass die Frucht von Tieren gefressen oder die Samen so weiterverbreitet werden.

## 1.3 Ein ungeschliffener gelb-oranger Diamant

Claude-Hélène Mayer

### ■ Die Ausgangssituation

Vor einigen Jahren lernte ich im Kontext einer Beratungstätigkeit in einem großen Unternehmen Herrn M. kennen, der zu dieser Zeit eine herausragende Führungsposition in dem Unternehmen innehatte. Kurz nachdem der Beratungsprozess abgeschlossen war, verlor Herr M. aufgrund organisatorischer Veränderungen im Unternehmen seine Position. Einige Zeit später nahm Herr M. mit mir Kontakt auf bezüglich einer Beratung hinsichtlich seiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

In der Einzelberatung ging es in den ersten Sitzungen vor allem darum, wie Herr M. positiv mit seinem Status der Arbeitslosigkeit umgehen könne, bis er eine neue Stelle findet. Wie an anderer Stelle bereits beschrieben (Mayer, 2018), stand im Zentrum, mit der Scham der Arbeitslosigkeit, die er gegenüber seinem privaten und vorherigen professionellen Netzwerk empfand, souverän umzugehen.

In den Sitzungen arbeiteten wir mit unterschiedlichen beraterischen und therapeutischen Methoden, unter anderem auch mit der Methode der »aktiven Imagination« nach Carl Gustav Jung (Jung, 1928/1966).

#### **Methodische Anmerkung**

Die Methode der »aktiven Imagination« besteht darin, direkt mit dem Unbewussten in Verbindung zu treten und dieses als einen Ratgeber für bestimmte Fragestellungen, Anliegen, Probleme oder Herausforderungen zu nutzen.

Dabei wird wie folgt vorgegangen: Zuerst definiert die zu beratende Person, die die »aktive Imagination« anwenden möchte, eine Fragestellung, ein Problem oder Anliegen. Anschließend richtet sie den Blick nach innen und konzentriert sich auf sich selbst. Die Augen können dabei geschlossen werden. Beim »aktiven Imaginieren« kommt es darauf an, dass die Person mit den Bildern arbeitet, die während der Konzentration auf das Innere entstehen.

Nach einer kurzen Konzentrations- und Entspannungsphase zeigt sich zumeist ein Bild, ein Symbol, ein Gegenstand, eine Figur. Sobald sich das Bild zeigt, wird dieses genau beobachtet, wie es sich zu entfalten beginnt, wie es sich verhält, bestehen bleibt oder auch mit der Zeit verändert. In der Regel beginnen sich die Bilder automatisch im Verlauf der Beobachtung zu verändern. Dabei ist es wichtig, in der Beobachtung zu verharren und das Bild nicht bewusst zu beeinflussen. Sollte das Bild, was immer es auch sein mag, eine Figur, ein Symbol, oder

ein Gegenstand, anfangen zu sprechen oder andersartig in Kommunikation zu treten, so kann die Person aktiv beginnen, mit dem Symbol, dem Gegenstand, der Figur zu kommunizieren. Nach Jung bekommt die Person somit die Gelegenheit, später das Unbewusste genauer zu analysieren und gibt gleichzeitig die Gelegenheit, dass das Unbewusste auch das Bewusste kennenlernen und analysieren kann (Jung, 1928/1966).

Nachdem die Phase des »aktiven Imaginierens« abgeschlossen ist, können die beratende und die zu beratende Person in einen Dialog über das Beobachtete und das Erfahrene eintreten, um die Sinnhaftigkeit und das Bedeutsame für die anfangs definierte Fragestellung zu besprechen.

Während einer der Sitzungen stand die Fragestellung im Vordergrund, wie Herr M. am besten die Scham überwinden könne, die er in seiner Arbeitslosigkeit erlebte. Im Prozess der »aktiven Imagination« erschien Herrn M. das Bild eines »ungeschliffenen gelb-orangen Diamanten«. Nach dem Auftreten dieses Bildes verständigten wir uns darauf, dass wir in der folgenden Sitzung weiter mit dem Bild des gelb-orangen Diamanten arbeiten wollten.

In der nächsten Sitzung besprachen wir das Bild ausführlich, das für Herrn M. im ersten Augenblick nach der aktiven Imagination nicht nachzuvollziehen war. Das Ziel dieser Sitzung war, herauszuarbeiten, was der gelb-orange Diamant an bedeutsamen Informationen bereithält, die Herrn M. dabei helfen könnten, seine Scham, die Depressionen und Frustrationen, die aus der derzeitigen Lebenssituation entstanden waren, zu überwinden.

Im Folgenden zeige ich ausschnittsweise, wie wir mit dem Bild des gelb-orangen Diamanten an bestimmten Aspekten und Fragestellungen arbeiteten und wie diese »aktiven Imaginationen« zu einem Sinnbild für Herrn M. wurden.

## ■ Eine Beratungssequenz

**BERATERIN:** In unserer letzten Sitzung ist Ihnen der gelb-orange Diamant erschienen, als wir an der Frage arbeiteten, wie Sie mit den Erfahrungen Ihrer Arbeitslosigkeit gut umgehen können.

**HERR M.:** Ja, genau! Erst war ich so erstaunt und wusste überhaupt nicht, was ich mit diesem gelb-orangen Diamanten anfangen sollte. Obwohl er mir gleich gefallen hat. Er war so leuchtend und voller positiver Energie und einfach schön anzusehen. Wie er aber mit meinem Anliegen in Verbindung stehen könnte, wusste ich überhaupt nicht. Seit der Sitzung habe ich dann häufig über diesen Diamanten nachgedacht, ganz bewusst darüber nachgedacht, wofür er wohl stehen könnte ...

BERATERIN: Und? Sind Sie zu Erkenntnissen gekommen?

HERR M.: Ja. Sie werden es nicht glauben, aber ich bin mittlerweile der Überzeugung, dass dieser gelb-oranger Diamant ... – das bin ich! Er steht für mich. Das mag verrückt klingen, aber mir ist klar geworden, was für einen Schatz ich in mir trage ... an Wissen, an Kenntnissen, an Ideen und Visionen. Da habe ich verstanden, dass mir mein Unbewusstes zu verstehen geben will, dass ich am besten so bin, wie ich bin, wie ein ungeschliffener, gelb-oranger Diamant.

BERATERIN: Das ist ja eine spannende Erkenntnis.

HERR M.: Ich denke, mein Unbewusstes schickte mir dieses Bild, um mir zu sagen, dass ich am besten einfach so bin, wie ich natürlicherweise bin, mit all meinen farblichen Brechungen, meinem Glanz und meinem Kern, der unter all dem Stress mit der Arbeitslosigkeit begraben liegt, in der Erde, da wo der Diamant herkommt und geformt wird.

BERATERIN: Ah, Sie sehen den gelb-orangen Diamanten als den Kern Ihres Innersten, Ihrer Identität?

HERR M.: Ja, genau. Und ich denke, ich habe genau dieses Bild gesehen, weil mein Unbewusstes mir sagen wollte, dass ich auf das Wesentliche blicken soll, auf das, was mich eigentlich ausmacht, das, was mir Kraft gibt, das, was leuchtet und einfach wunderbar und wertvoll an mir ist.

BERATERIN: Und was passiert dann bei Ihnen, wenn Sie auf diesen Diamanten blicken, wenn Sie Ihren Fokus auf ihn richten?

HERR M.: Dann freue ich mich. Ich empfinde einfach tiefe Freude über mich selbst.

BERATERIN: ... tiefe Freude, sagen Sie, die Sie mit diesem Bild verbinden ...

HERR M.: Ja. Der Diamant steht irgendwie für meine innere Stärke, all das Positive, das mich ausmacht. Und immer, wenn ich mit anderen Personen nun über diese schwierige Situation spreche, dann sage ich innerlich zu mir: »Du bist ein wunderschöner, gelb-oranger Diamant.«

BERATERIN: Für Ihre innere Stärke ... und was können Sie noch aus dem Bild des Diamanten ableiten?

HERR M.: Mir ist auch klar geworden, dass ich selbst über Jahre hinweg, wie dieser Diamant in der Erde, geformt worden bin. Dass es ein langer Prozess war, zu dem zu werden, was ich bin. Alle meine Kenntnisse bleiben und sind durch die schwierige Situation zwar verdeckt, doch ihr Kern, der Diamant, ich selbst bleibe bestehen. Ich muss den Diamanten, mein Innerstes, nur wieder freilegen. Diamanten sind hart im Nehmen und schwer zu zerstören.



## ■ Reflexion

Das Bild des Diamanten begleitete Herrn M. durch die folgenden Sitzungen und wurde für ihn zu einem wichtigen Sinnbild für den Kern seiner eigenen Identität: Der Diamant stand nicht nur für sein wertvolles Selbst und eine reichhaltige, leuchtende Identität, er wurde auch zum Sinnbild des eigenen persönlichen Reichtums, der inneren Stärke, des persönlichen Wertes. In herausfordernden Situationen konnte sich Herr M. über den vor seinem inneren Auge imaginierten Diamanten auf sein Innerstes besinnen und neue Kraft aus sich selbst schöpfen. Der Diamant wurde für ihn zu einer Kraftquelle, er erlebte durch ihn den Sinn des eigenen Lebens neu. Aufbauend auf dieser neuen Sichtweise auf sein Selbst konnte Herr M. sich proaktiv den Herausforderungen seiner Arbeitslosigkeit stellen.

## ■ Die weitere Verwendung der Metapher in der Beratung

In den folgenden Sitzungen arbeiteten wir weiter an dem Bild des Diamanten und explorierten weitere persönliche Bedeutungen für Herrn M. (Schönheit, Eleganz, Exklusivität, Härte, Glanz) sowie kollektive Bedeutungen, die dem Diamanten zugesprochen werden, wie Reinheit, Unzerstörbarkeit, Liebe, Reichtum und Glaubhaftigkeit.

Herr M. fand bei eigenen Recherchen heraus, dass es solche gelb-orange Diamanten tatsächlich gibt und sie weltweit nur in zwei Ländern zu finden sind: in Südafrika und in Australien. Als er dies erfuhr, erlebte er abermals eine Wende in der Sinnzuschreibung des Diamanten: er selbst hatte in der Vergangenheit eine für ihn beruflich wichtige Zeit in Südafrika verbracht und immer davon geträumt, noch einmal außerhalb Europas und bevorzugt in Australien zu leben und zu arbeiten. Das Sinnbild des Diamanten erweiterte sich somit zu einem visionären Bild des zukünftigen Arbeitsplatzes.

Auch nach weiteren persönlichen Veränderungen blieb das Bild des gelb-orangen Diamanten ein wichtiges Sinnbild für Herrn M., das für ihn eine Wende im Blick auf sich selbst und auf seine Zukunft eingeleitet hatte.

**Methodische Anmerkung**

Es gibt zwei Aspekte, die bezogen auf die Arbeit mit Sprachbildern bemerkenswert an diesem Praxisbeispiel sind.

*Erstens* zeigt der geschilderte Prozess, dass einige innere Bilder auftauchen und sich im Laufe der Zeit verfestigen können, ohne dass die zu beratenden Personen diese direkt verstehen oder interpretieren können. Anstatt diese Bilder direkt zu verwerfen oder als irrelevant zu deklarieren, ist es ratsam, der zu beratenden Person Zeit zu geben, damit das Bild an innerer Gestalt und Bedeutung gewinnen kann. Im Kontext von Beratung ist dies ein idealer Anlass für Beobachtungs- und Handlungsaufgaben (Lindemann, 2016a, S. 199–204). Diese können beispielsweise darin bestehen, das imaginierte Objekt zu zeichnen oder zu modellieren, Bilder davon im Internet zu suchen, oder sich über das Dargestellte zu informieren. Diese Auseinandersetzung mit der Imagination unterstützt die Sinnfindung und kann zu einer tieferen Verankerung des Bildes führen.

*Zweitens* wird deutlich, dass Bedeutung und Sinnhaftigkeit der inneren Bilder auch mit verschiedenen Anforderungen und Weiterentwicklungen wachsen und sich verändern können. Dabei ist dem Arbeitsprozess mit einem zuerst »aktiv imaginierten« Bild, das zu einem Sprachbild und schließlich zu einem langfristigen Sinnbild weiterentwickelt wird, Zeit einzuräumen, um die Verbindung von bewussten und unbewussten Prozessen in der Bearbeitung von Anliegen zu fördern und das eigene Potenzial zur nachhaltigen Lösung von Herausforderungen grundlegend einzubeziehen.