

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

Metaphern in der schulischen Erziehung

„Die meisten Leute lassen sich nicht gerne ´was sagen, aber gerne etwas erzählen.“ Was für Erwachsene gilt, hat für Jugendliche in der Pubertät eine besondere Gültigkeit, speziell in bezug auf ihre Eltern. Daher sind Metaphern besonders geeignete Mittel, um zu Emotionen Zugang zu finden, denn ihre kreative, bildhafte Sprache wirkt im Gehirn linkshemisphärisch.

Schon zu Beginn der NLP-Ausbildung lernt man, genau auf alle sinnesspezifischen Ausdrücke zu achten, die von Klienten beim Reden verwendet werden, um das bevorzugte VAKOG-System herauszufiltern. Denn schon diese alltägliche Sprache ist voll metamorphischer Beschreibungen und gibt uns mit damit die notwendigen Hinweise auf das jeweilige Repräsentationssystem. Denken Sie nur an „...sich ein klares Bild machen...“ oder „...die Zwischentöne hören..“, „...sich ausdrücken...“, etc. All das sind kleine sinnesspezifisch verwendete Metaphern, die uns viel über unsere Gesprächspartner verraten.

Ist man bereit, den Kindern und Jugendlichen zuzuhören, und nimmt man sich auch in der Schule Zeit für ein privates Gespräch, so erhält man meist eine genaue, metamorphische Beschreibung ihres augenblicklichen Zustandes und gleichzeitig den Schlüssel zu ihren Emotionen.

5 Möglichkeiten, mit Metaphern zu arbeiten:

1. Das persönliche Gespräch
2. Die geführte Meditation
3. Die Symbolsuche
4. Die fertige Metapher
5. Die selbst erfundene Metapher

ad 1. Das persönliche Gespräch

Schon C. G. Jung sagte: „... Die Kompetenz des Einzelnen ist abhängig von seiner persönlichen Weiterentwicklung.“ Daher ist es auch in der Schule ganz besonders wichtig, neben der Leistung die Persönlichkeit der SchülerInnen zu fördern. Dabei hat das „private“ Gespräch zwischen LehrerIn und Kind einen hohen Stellenwert, der jedoch besonders in den

höheren Schulstufen häufig unterschätzt wird. Meist bieten die Kinder und Jugendlichen von selbst in ihrer Sprache metamorphische Bilder an, die etwas über sie verraten und die man hinterfragen kann.

Von Ressourcen einschränkenden Aussagen kann man sie langsam zu Ressourcen erweiternden Metaphern führen. Dabei sollte man aber innerhalb ihrer eigenen Denkweise bleiben und ihr eigenes Bild nur erweitern.

ad 2. Die geführte Meditation

Für diese beliebten Meditationen eignen sich vor allem Geschichten, die innere Ressourcen erweitern oder freisetzen. Dabei sollten im Laufe der Erzählung alle Sinne angesprochen werden, um möglichst alle Repräsentationssysteme der Kinder zu erfassen. (Beispiele hierfür findet man in einschlägiger Literatur.)

ad 3. Die Symbolsuche

Die Kinder und Jugendlichen suchen je nach Alter in verschiedenen Aufgaben Symbole für sie selbst oder ihre Emotionen. Das könnte ein gemaltes Bild sein, das sie als Tier oder Haus darstellt oder eine schriftliche Beschreibung dieses Hauses. Sie könnten sich als ihr eigener Zorn fühlen und sich mündlich beschreiben oder darüber ein Bild malen.

Eine andere Möglichkeit, mit Metaphern zu arbeiten, kann sein, dass Menschen ein Symbol für sich selbst zu suchen und dann in einer Gruppe eine Geschichte erfinden, in der alle Symbole vorkommen. Schließlich kann man diese gemeinsam erdachte Geschichte noch spielen, was vor allem den Gruppenzusammenhalt stärkt.

ad 4. Die fertige Metapher

Bei Bedarf greift man auf eine bereits existierende Metapher zurück. Dabei kann man ein Gleichnis erzählen um eine Botschaft darin zu transportieren oder auch nur eine Redewendung, einen Vergleich aus dem Alltag benutzen und so persönlich umformen, dass er auf den Vorfall, auf das Kind passt.

ad 5. Die selbst erfundene Metapher

Nach der Problembestimmung wird der Ist-Zustand in eine Metapher gekleidet und unter Einbeziehung der Ressourcen in einen Soll-Zustand umgewandelt. Dabei soll das Problem aber nicht direkt gelöst werden, da sonst kein Unterschied zu einem Rat“Schlag“ besteht, sondern vor allem eine ressourcenstärkende und -erweiternde Geschichte erfunden werden. Dabei helfen die folgende Anleitung und die Bausteine („APELL“), die in der Metapher verwendet werden sollen.

Methode der Metaphernfindung:

- **Problembestimmung**
- **Übersetzung in eine Metapher**
 - ✓ *Ist -Zustand*
 - ✓ *Soll -Zustand*
 - ✓ *Ressourcen*
- **Entfaltung der Metapher**
 - ✓ *Veränderung*

Achtung: kein „Und die Moral von der Geschichte ...“

Bausteine für Metapher



Appell

Aussehen:

Vergleiche finden, Stärken betonen

Eigenschaften:

Vergleiche aus der Alltagssprache benutzen

Lebenssituation:

Spiegelung mit positiver Beurteilung der Elternliebe

Problem:

Schilderung aus der Sicht der Jugendlichen

Lupe:

VAKOG-System, eventuell Filter

Problemlösung:

Vorschlag zur Lösung oder/und Ressourcenstärkung

Die drei Siebe des Weisen

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte:

„Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!“

„Halte ein!“ unterbricht ihn der Weise, "hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.

"Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste ist die Wahrheit.

Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen und..." "So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft.

Es ist das Sieb der Güte.

Ist das, was du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere:

"Nein, im Gegenteil..."

"Hm", unterbrach ihn der Weise, "so lasst uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?"

"Notwendig gerade nicht...?"

"Also", sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein

Die Frösche im Milchtopf

Auf dem Bauernhof stand ein Eimer. Zwei Frösche kamen vorbei und waren neugierig, was da wohl im Eimer sei. Also sprangen sie mit einem großen Satz in den Eimer.

Es stellte sich heraus, dass das keine so gute Idee gewesen war, denn der Eimer war halb gefüllt mit Milch. Da schwammen die Frösche nun in der Milch, konnten aber nicht mehr aus dem Eimer springen, da die Wände zu hoch und zu glatt waren.

Der Tod war Ihnen sicher.

Der eine der beiden Frösche war verzweifelt. "Wir müssen sterben", jammerte er "hier kommen wir nie wieder heraus." Und er hörte mit dem Schwimmen auf, da alles ja doch keinen Sinn mehr hatte.

Der Frosch ertrank in der Milch.

Der andere Frosch aber sagte sich: "Ich gebe zu, die Sache sieht nicht gut aus. Aber aufgeben tue ich deshalb noch lange nicht. Ich bin ein guter Schwimmer! Ich schwimme, so lange ich kann."

Und so stieß der Frosch kräftig mit seinen Hinterbeinen und schwamm im Eimer herum. Immer weiter. Er schwamm und schwamm und schwamm. Und wenn er müde wurde, munterte er sich selbst immer wieder auf. Tapfer schwamm er immer weiter.

Und irgendwann spürte er an seinen Füßen eine feste Masse. Ja tatsächlich - da war keine Milch mehr unter ihm, sondern eine feste Masse. Durch das Treten hatte der die Milch zu Butter geschlagen! Nun konnte er aus dem Eimer in die Freiheit springen.

Tempel der 1000 Spiegel

In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen Tempel mit tausend Spiegeln, und eines Tages kam, wie es der Zufall so will, ein Hund des Weges.

Und der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und vorsichtig und ängstlich ging er in den Tempel hinein.

Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu knurren, und er sah auf die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls knurrte. Und er begann die Zähne zu fletschen, und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde die Zähne zu fletschen, und der Hund bekam es mit der Angst zu tun. So etwas hatte er noch nie erlebt, und voller Panik lief er, so schnell er konnte, aus dem Tempel hinaus.

Dieses furchtbare Erlebnis hatte sich tief im Gedächtnis des Hundes vergraben. Fortan hielt er es als erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt sind.

Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort, und er wart von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage.

Die Zeit verging, und wie es der Zufall so will, kam eines Tages ein anderer Hund des Weges.

Und der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und neugierig und erwartungsvoll ging er in den Tempel hinein.

Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu lächeln, und er sah auf die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls lächelte, so gut Hunde eben lächeln können. Und er begann vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln, und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde mit ihrem Schwanz zu wedeln, und der Hund wurde noch fröhlicher.

So etwas hatte er noch nie erlebt, und voller Freude blieb er, so lang er konnte, im Tempel und spielte mit den tausend Hunden.

Dieses schöne Erlebnis hatte sich tief ins Gedächtnis des Hundes eingegraben. Fortan hielt er es als erwiesen, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt sind.

Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er wart von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

Der richtige Ton

Ein sehr berühmter Jazz-Musiker war auf einer Afrikareise, um sich neu inspirieren zu lassen. Irgendwann sah er in einem Dorf einen Eingeborenen vor seiner Hütte sitzen, der auf einem Ein-Saiten-Instrument spielte. Er ging näher und hörte, dass der Mann immer den gleichen Ton spielte. Ganz begeistert packte der Jazz-Musiker sein Saxophon aus und begann zu diesem Ton zu improvisieren. Nach einer kleinen Weile setzte er sein Instrument ab und sagte zu dem Eingeborenen: "Das ist so phantastisch, lass´ uns zusammen auf eine große Tournee gehen, wir werden viel Erfolg haben."

"Warum, ich habe meinen Ton gefunden," war die Antwort.

Das durchgebrannte Pferd

(Anekdote aus dem Leben von Milton Erickson)

“Eines Tages kam ich aus der Schule, als ein durchgegangenes Pferd mit schleifendem Zügel an uns vorbei – und in einen Bauernhof hineingaloppierte. Es suchte Wasser zum Trinken und schwitzte stark. Der Bauer kannte es nicht, deshalb trieben wir es in eine Ecke. Ich schwang mich auf seinen Rücken ... da es noch aufgezäumt war, nahm ich die Zügel und rief: “Hüh” ... dann ritt ich zur Strasse. Ich wusste, das Pferd würde die richtige Richtung einschlagen ... ich wusste ja nicht, was die richtige Richtung war. Das Pferd trottete und trabte die Strasse entlang. Dann und wann vergaß es, dass es auf der Strasse war, und wollte ins Feld laufen. Also zog ich am Zügel und machte es so darauf aufmerksam, dass es auf der Strasse zu bleiben hätte. Etwa vier Meilen von dem Ort entfernt, wo ich aufgesessen war, lief es in einen Bauernhof, und der Bauer sagte: “Aha, so kommt der Kerl also zurück. Wo hast du ich gefunden?” – Ich sagte: “Etwa vier Meilen von hier” – “Woher wusstest du, dass er hierher gehört?” – Ich sagte: “Ich wusste es nicht ... das Pferd wusste es. Ich habe einfach seine Aufmerksamkeit auf die Strasse gelenkt.”

(“Ich denke, so macht man Psychotherapie”, sagt Milton Erickson)

Du bekommst, was du denkst

Ein Mann lebte mit seinem Stand am Straßenrand und verkaufte Würstchen. Er war schwerhörig, deshalb hatte er kein Radio. Er sah schlecht deshalb las er keine Zeitung. Aber er verkaufte köstliche, heiße Würstchen. Es sprach sich herum und die Nachfrage stieg von Tag zu Tag. Er investierte in einen größeren Stand, einen größeren Herd und musste immer

mehr Wurst und Brötchen einkaufen. Er holte seinen Sohn nach dessen Studium an der Uni zu sich, damit er ihn unterstützte. Da geschah etwas... .

Sein Sohn sagte: "Vater, hast du denn nicht im Radio gehört, eine schwere Rezession kommt auf uns zu. Der Umsatz wird zurückgehen - du solltest nichts mehr investieren!" Der Vater dachte: "Nun, mein Sohn hat studiert, er schaut täglich Fernsehen, hört Radio und liest regelmäßig den Wirtschaftsteil der Zeitung. Der muss es schließlich wissen." Also verringerte er seine Wurst- und Brötcheneinkäufe und sparte an der Qualität der eingekauften Waren. Auch verringerte er seine Kosten, indem er keine Werbung mehr machte. Und das Schlimmste: Die Ungewissheit vor der Zukunft ließ ihn misstrauisch werden im Umgang mit seinen Kunden.

Was daraufhin passierte? Es ging blitzschnell: Sein Absatz an heißen Würstchen ging drastisch zurück. "Du hast recht mein Sohn, sagte der Vater, es steht uns tatsächlich eine schwere Rezession bevor."