

Metaphern in der systemischen Beratung Eine Zusammenfassung in Ultrakurzgeschichten

Stefan Hammel

Wer in früheren Jahren Rat und Hilfe suchte, ging zu einem Weisen seines Volkes. Je nach Kulturkreis mochte eine solche Person als Rabbi oder Hodscha, als Guru oder Prophet, als Pater, Schwester oder Bruder adressiert werden. Wer eine weise Person befragte, der hörte nicht selten anstelle einer einfachen Antwort eine Geschichte. Viele dieser Geschichten sind uns überliefert aus der persischen und arabischen Tradition, aus den rabbinischen Geschichten des Judentums und aus der christlichen Überlieferung. Wer in heutiger Zeit den Rat eines Weisen sucht, wird vielleicht eines Psychologen, vielleicht auch eines systemisch arbeitenden Berater oder Therapeuten aufsuchen. Was wird er dort hören? Geschichten? Wahrscheinlich nicht. Vermutlich wird ihm eher kognitiv zu bearbeitendes Material angeboten werden. Vielleicht wird er mit einer Analyse seines Verhaltens konfrontiert werden, und vielleicht wird er Hypothesen zu seinen Sichtweisen und zu den möglichen Alternativen erfahren. Warum sind die Metapherngeschichten früherer Zeiten so sehr außer Gebrauch gekommen? Waren sie unwirksam? Oder haben wir nur das Erzählen verlernt? Die folgenden Ultrakurzgeschichten mögen als Beispiele dienen, wie systemische Arbeit in Metaphern gefasst werden kann. Auf Fallbeschreibungen und Ausführungen zum genauen Einsatz der Geschichten soll verzichtet werden. Die Erinnerung an systemische Grundmethoden und Grundhaltungen möge als Hinweis auf geeignete Kontexte für den Einsatz dieser und ähnlicher Geschichten genügen.

Grundlegend für das systemische Arbeiten ist die Ressourcenorientierung – also **weg vom Defizit**:

„Schade um den Löwenzahn“, sagte Herr Gundolf, der in seinem Garten Unkraut jätete. „Schön für die Rose“, sagte ich.

Die **Ressource** finden, das kann man mit Geschichten. Dabei ist alles eine Ressource.

Ein berühmter Posaunist wurde nach dem Geheimnis seiner Kunst befragt. Er sagte: „Man hört nicht nur den Atem, den du verbrauchst, man hört auch den, den du zurückbehältst.“

Eine **Musterunterbrechung** zu finden, ist oft entscheidend.

Ein Mensch stand morgens früh an der Glastür eines Kaufhauses in der Absicht dieses zu betreten. Er ging an die Tür. Die Tür öffnete sich keinen Spalt. Er versuchte, dagegen zu drücken, doch nichts geschah. Klopfte er? Rief er? Versuchte er, die Türe mit Gewalt zu öffnen? Der Mensch tat nichts von alledem. Er blickte auf das Schild am Eingang, schaute auf die Uhr und ging für zehn Minuten spazieren. Dann kam er zurück und ging zur Tür. Nun öffnete sich die Tür von selbst, automatisch, wie von Geisterhand.

Zu den grundlegenden systemischen Erkenntnissen gehört es, dass das Leben sich in **Wechselwirkungen** abspielt. Ursache und Wirkung sind häufig zirkulär.

„Meine Eltern hören mir nie zu. Sie bemerken mich nicht einmal“, seufzte der Junge. „Er redet ständig und ununterbrochen. Er redet oft und viel. Er unterbricht andere im Gespräch und will selbst nie unterbrochen werden“, erzählten die Eltern. „Je lauter ich war, desto weniger haben sie zugehört“, sagte der Junge später. „Und je weniger sie zuhörten, desto lauter wurde ich.“ Dann wurde er leise und seine Eltern hörten ihm zu

Eine gute **Auftragsklärung** ist entscheidend. Manche Ziele von Klienten sind bekanntlich nicht erreichbar. Das gilt für Partnerschaften ebenso wie Organisationen.

Seit vielen Jahren arbeitete er als Pianist. Unzählige Auftritte hatte er erlebt. Was denn das unangenehmste Erlebnis auf seinen Konzertreisen gewesen sei? „Einmal“, so erzählte er, „habe ich während eines Konzertes bemerkt, dass das Klavier, auf dem ich spielte, nicht richtig befestigt war. Vielleicht war auch der Boden des Konzertsaals nicht eben. Während ich spielte, begann nun das Instrument, allmählich von mir fortzurollen. Ich rutschte mit meinem Klavierstuhl hinterher, doch es rollte weiter. Ich rutschte, es rollte. Und so ging es immer weiter, während des ganzen Stücks. – Die meisten Instrumente haben eine Bremse, und die muss festgestellt werden. Wenn nicht, dann gnade dir Gott.“

Doch manchmal ist die Antwort, dass der **Status Quo** schon eine gute Lösung ist.

Herr Gundolf sagte: „Ich habe eine Partnerschaft begonnen. Aber jetzt habe ich eine Frau kennen gelernt, die mir noch besser gefällt, als meine Freundin.“ Ich antwortete: „Ich habe mir ein Haus gekauft und bin dort eingezogen. Einige Wochen später habe ich ein Haus gesehen, das noch schöner war als das, in dem ich jetzt wohne. Ich bin geblieben.“

Und manchmal genügt die **Bestätigung**, dass das, was die Klienten erleben – den Umständen entsprechend – völlig normal ist.

Herr Gundolf sagte: „Als ich gestern an den Tod meiner Mutter vor dreiunddreißig Jahren dachte, musste ich weinen.“ Ich fragte: „Verwundert dich das?“ Er schüttelte den Kopf: „Es verwundert mich nicht. Es überrascht mich nur.“

Auch **aversives Arbeiten** – also das Nutzen negativer Vorbilder – kann zum Ziel führen.

Sie war geschieden. Sie erzählte mir: „Unsere ganze Ehe lang hat mir mein Mann rote Rosen gebracht. Ich habe ihm nie erzählt, dass die schönsten Rosen für mich cremeweiße sind. Ich dachte immer: Wenn er mich wirklich liebt, dann wird er es von selbst bemerken.“

Kleine Abweichungen von den Prinzipien der **Neutralität** und der **positiven Konnotation** mögen zulässig sein, wenn sie einer Aussöhnung zwischen den Systemmitgliedern dienen. So kann man im Kontext eines Rosenkriegs die folgende Geschichte erzählen:

Wir hatten einen Pudel. Jedes Mal, wenn einer von uns sich anschickte, das Haus zu verlassen, dann stürzte dieser Hund sich von hinten auf uns und kniff uns in die Ferse. So sagte er: „Du wirst mir fehlen, und ich werde dich vermissen.“

Welche Rolle spielen die **Wertmaßstäbe** des Beraters? Darf man in die systemische Beratung auch eigene Grundsätze einbringen? Mir scheint es manchmal unumgänglich. Man kann solche Gedanken wiederum in eine Geschichte fassen:

Herr Gundolf meinte: „Wer verheiratet ist, braucht eigentlich Scheuklappen.“ Ich sagte: „Bei einem Gespann, das einen Wagen zieht, gehören sie sogar vorschriftsmäßig dazu.“

Man kann das Leben immer **so** und ganz anders sehen. **Reframing** ist eine systemische Kunst.

Ich kannte einen, der hat mir diese Geschichte erzählt. Zu ihm kam jemand, als er – wie du – nicht mehr weiter wusste. „Ich kann nichts mehr tun“, sagte er. „Ich stecke in

der Sackgasse.“ Da fiel ihm etwas ein – dem, der mir das erzählt hat – und er erwiderte: „In meiner Gegend gibt es zwischen den Häusern manchmal solche ganz kleinen Gassen von einer Straße zur anderen. Sie heißen ‚Reihel‘. Man kann nur zu Fuß durch, sie sind kaum breiter als ein Mensch. Da, wo ich wohne, kenne ich so eine Sackgasse. Wenn man hinein fährt, geht es nicht weiter, wie das bei Sackgassen eben so ist. Aber bei dieser Sackgasse ist etwas anders, und ich glaube, es gibt davon mehrere: Wenn man ganz bis ans Ende geht, dann findet man irgendwo an der Seite ganz unscheinbar zwischen den Häusern das Reihel.“

Bekannt ist die **Drittelregel**, welche besagt, dass eine Intervention zu etwa je 1/3 aus Bekanntem, Neuem und Unverständlichem bestehen sollte.

Zwei alte Freunde trafen sich. Voll Freude schickte sich der eine an, den andere zu umarmen. „Vorsicht, ich bin krank!“, rief der. „Dann nimm dich gut vor mir in Acht“, erwiderte der andere. „Ich habe eine ansteckende Gesundheit!“

Eine **gute Sorge für sich selbst** ist Grundlage der Arbeit. Das Heidelberger Motto, dass es niemand im Raum besser gehen darf als dem Therapeuten, kann auch für Erziehung und Pflege gelten:

Freundlich und routiniert klang die Stimme der Stewardess: „Sollte es während des Fluges in der Kabine zu einem Druckverlust kommen, fällt aus der Klappe über Ihrem Sitz automatisch eine Sauerstoffmaske. Drücken Sie die Maske fest an Ihr Gesicht und atmen Sie tief und ruhig. Reisende mit kleinen Kindern legen sich bitte *zuerst* ihre eigene Maske an und kümmern sich *danach* um die Sicherheit ihres Kindes...“ Ich schaute neben mich, wo meine Zweijährige in ihre Decke gekuschelt saß. Ich fragte mich: Würde ich diese Vorschrift einhalten?

Zeitmanagement spielt eine Rolle in der Organisationsentwicklung ebenso wie in Partnerschaften.

Als Kind half ich oft meinen Eltern im Garten. Ich erinnere mich, wie mein Vater mich anwies, Brombeeren zu ernten: „Nimm eine Brombeere in die Hand und zupfe ein bisschen daran. Nicht fest, nur ganz leicht. Wenn sie reif ist, fällt sie dir von selbst in die Hand. Wenn sie nicht von selbst abgeht, lass sie los. Sie schmeckt noch sauer.“

Eine Möglichkeit, neue Perspektiven ins Gespräch zu bringen besteht in einer veränderten **Interpunktion** der Geschichten, die uns die Klienten entgegenbringen. So ist das Ende jeder Geschichte immer auch der Anfang einer neuen Geschichte. Impulse zur veränderten Interpunktion können wir den Klienten auch in Form einer Metapher Geschichte geben:

„Fertig!“, sagte das Ei, als es gelegt war.

Alle Zitate aus: Stefan Hammel, Der Grashalm in der Wüste. 100 Geschichten aus Beratung, Therapie und Seelsorge. Impress, Nierstein 2006. Der Autor Stefan Hammel ist systemischer Berater und Therapeut (IGST / hsi) sowie Kinder- und Jugendlichentherapeut (m.e.i.) in Otterberg in der Pfalz. Information und Kontakt: www.hsb-westpfalz.de