



Verwendung von Lebensmetaphern in Beratung und Psychotherapie

Ich arbeite viel mit Metaphern und viele meiner Kunden sind Schwule und Lesben. Der Ansatz, den ich in der Beratung und Psychotherapie verwende, basiert auf dem Prinzip, dass wir durch die Geschichten, die wir uns selbst und anderen erzählen, den Sinn des Lebens interpretieren und ihm einen Sinn geben. Diese Geschichten über die Ereignisse und Erfahrungen unseres Lebens verwenden Metaphern. Die Reisemetapher (Leben als Reise) ist in der Beratungsarbeit weit verbreitet, ebenso wie pädagogische Metaphern (Leben als Lernen). Aber anstatt selbst auf die Metaphern zu kommen, interessiere ich mich für die Metaphern, die die Menschen in die Beratungssitzung einbringen. Als …



Ich arbeite viel mit Metaphern und viele meiner Kunden sind Schwule und Lesben. Der Ansatz, den ich in der Beratung und Psychotherapie verwende, basiert auf dem Prinzip, dass wir durch die Geschichten, die wir uns selbst und anderen erzählen, den Sinn des Lebens interpretieren und ihm einen Sinn geben.

Diese Geschichten über die Ereignisse und Erfahrungen unseres Lebens verwenden Metaphern.

Die Reismetapher (Leben als Reise) ist in der Beratungsarbeit weit verbreitet, ebenso wie pädagogische Metaphern (Leben als Lernen). Aber anstatt selbst auf die Metaphern zu kommen, interessiere ich mich für die Metaphern, die die Menschen in die Beratungssitzung einbringen. Als Therapeut setze ich mich nicht mit Deutungen auseinander, sondern helfe Menschen, ihre eigenen Deutungen vorzunehmen.

Angenommen, ich treffe mich mit einem Klienten, der davon spricht, dass er keine Befriedigung im Leben finden kann. Er hat lange nach Befriedigung gesucht. Er weiß, dass es sie gibt, weil er einige andere schwule Männer kennt, die sie gefunden zu haben scheinen, aber als er aufwuchs, wurde ihm immer gesagt, dass es Zufriedenheit bringt, eine Familie zu haben und einen liebevollen Partner zu finden. Er konnte keine Befriedigung finden und dachte oft ans Aufgeben (das Aufgeben nahm die Form von Selbstmordgedanken an), aber irgendetwas bringt ihn dazu, es weiter zu verfolgen.

Diese Geschichte könnte als eine Art Suchmetapher gesehen werden: die Suche nach Befriedigung. Indem er mir die Geschichte dieser Suche erzählt, verwendet er Wörter wie „finden“, „suchen“, „existieren“, „aufgeben“ und „verfolgen“. So kann ich diese Metapher aufgreifen und anfangen, sie mit ihm zu verwenden, indem ich seine eigene Sprache und Interpretation der Ereignisse und Erfahrungen seines Lebens verwende, um neue Hinweise, Wegweiser usw. zu finden, um die Ursprünge dieser Suche mit ihm zu erforschen. Quest-Metaphern sind natürlich keine Seltenheit und wir sehen sie regelmäßig in Filmen wie Der Zauberer von Oz und Herr der Ringe usw.

Jemand anderes könnte mit einem Problem zu mir kommen, „nicht zu wissen, wie man Freunde findet“. Es gibt hier also eine Metapher im „Machen“. Diese Person hat „fast aufgegeben“, weil es „zu viel Aufwand“ erfordert und er „nichts dafür zu sehen

hat“. Als ich ihn frage, was er darüber gehört hat, Freunde zu finden, sagt er mir, dass er versteht, dass es „Zeit, Vertrauen und Mühe“ braucht. Und aus seiner Erfahrung hat er bereits entschieden, dass es ziemlich „schwer ist, auf One-Night-Stands aufzubauen“ oder „zufällige Verbindungen“, weil das Ganze zu leicht „zusammenbrechen“ kann.

Das klingt für mich nach einer Konstruktionsmetapher. Ich kann das mit ihm verfolgen, indem ich nach Plänen und Träumen frage, welche Art von Freundschaften er aufbauen möchte. Sind sie großartige Gebäude oder gemütliche Zufluchtsorte? Wenn zufällige Verbindungen nicht zu funktionieren scheinen, welche Art von Fundamenten könnte funktionieren? Was ist der Zement der Freundschaft? Was sind die Bausteine? Kennt er „fertige Produkte“ oder „laufende Arbeiten“, von denen er sich inspirieren lassen kann?

Metaphern finde ich sehr anregend. Erstens entwerfe ich sie nicht wie andere, aber ich kann helfen, die bevorzugte Geschichte und Handlungsstränge zu entwickeln. Metaphern sprechen auch die Hoffnungen, Überzeugungen, Verpflichtungen und Werte an, die Menschen haben. Und davon zu hören ist genauso wichtig wie die Problemgeschichte zu hören.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki