

Leseprobe aus: Lotz, Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, ISBN 978-3-621-28329-8  
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28329-8>

## 3 Metaphern gekonnt einsetzen

Sollte eine Bio-Schokolade, sollte überhaupt jedes »kontrolliert-biologische« Lebensmittel nicht auch kontrolliert-biologisch verpackt sein?

Sollte ein Buch über Metaphern nicht auch in der Darstellung möglichst metaphorisch geschrieben sein?

### 3.1 Die Metaphern-Runde – eine Metapher

Die Gesprächsteilnehmer:

- A Allgemein
- G Geschichte
- M Metapher

A: Liebe Kolleginnen und Kollegen, bei unserem Vorhaben wollen wir nicht definitiv exakt trennen zwischen Geschichte und Metapher. Ich begrüße beide hier und möchte Sie als Erstes bitten, sich zu definieren. Geschichte, fangen Sie an?

G: Okay. Ich bin immer etwas Erzähltes. Mündlich oder schriftlich oder bildlich, das ist egal. Ich kann wahr sein und/oder erfunden. Bei mir stehen die einzelnen Aussagen in einem nachvollziehbaren Zusammenhang. Ich bin gewissermaßen ziemlich logisch. Und, ja, ich habe eine Handlung.

A: Danke, Geschichte. Das ist wahrscheinlich keine für immer gültige Definition, aber uns genügt das erst einmal.

M: (*Räuspert sich.*) Also ich bedeute die Verdeutlichung eines Sachverhaltes durch einen anderen Sachverhalt, einen analogen.

A: Bitte noch einmal, Metapher, aber langsam, ja?

M: (*Betont langsam.*) Ein ... Sachverhalt ... wird ... verdeutlicht ... durch ... einen ... anderen.

A: Und warum machen wir das? Warum sagen wir nicht direkt, was wir sagen wollen?

M: Bei uns Metaphern ist das so: Das Andere, die Analogie, soll helfen, die eigentliche Sache besser rüberzubringen.

A: Haben wir ein Beispiel?

G: Da darf ich jetzt vielleicht mal eine Geschichte einspielen.

M: Ah, »einspielen«, »rüberbringen«, das fällt doch schon genau in meine Rubrik.

- A: Hm, Sie beide können Ihre Fähigkeiten ja »zusammenlegen«.
- M: (*Grinsend.*) Ja, köstlich, man muss sich gegenseitig nicht »ausspielen«.
- G: So, nun lasst doch mal eure »Geschichten«. Ich möchte jetzt eine erzählen:  
Ein getrennt lebender Familienvater, der seinen sechzehnjährigen Sohn in jeder zweiten Woche am Wochenende sieht, erzählt, dass viele Themen des Alltags zwischen seinem Sohn und dessen Mutter zu Konflikten führen: aufstehen, zur Schule gehen, Hausaufgaben machen, abends zu einer bestimmten Uhrzeit zu Hause sein, Klamotten, Taschengeld und, und, und ...  
Zu seinem Sohn sagt er: »Ich will nicht behaupten, dass deine Mutter, meine Ex-Frau, alles richtig macht; auf jeden Fall ist sie die Überbringerin vieler schlechter, unangenehmer Nachrichten.« »Wie – unangenehmer Nachrichten?«, fragt sein Sohn. »Naja, es geht ums Aufstehen, Hausaufgaben machen und all die für dich unangenehmen Themen. Früher hätte man deine Mutter wahrscheinlich geköpft.« »Waaas?!« »Schau, stell dir Folgendes vor: Ein Herrscher im Mittelalter, ein Fürst oder König, feiert gerade ein Fest, ein Gelage. Links und rechts eine schöne junge Frau, tolle üppige Speisen, Musikanten, Bauchtänzerinnen, Alkohol ... eine ausgelassene, lustvoll-heitere Stimmung. Da kommt ein Bote hereingestürmt, zersaust, schmutzig, übernächtigt und aufgeregt. Er berichtet, dass Feinde im Norden des Reiches eingefallen und im Vormarsch auf das Schloss seien. Dem König wird mit einem Schlag die Laune verdorben. Durch wen? Durch den Boten! Deswegen befiehlt er: ›Köpft ihn!‹« »Aber das ist doch ungerecht!«, empört sich der Junge. »Tja, so ergeht es sehr leicht den Überbringern schlechter Nachrichten ...« Der Junge ist betroffen.
- A: Aha, gut, ich verstehe was Sie sagen wollen, werte Geschichte: Der Vater hätte einfach sagen können: »Geh' deine Mutter nicht so an; sie kann nichts dafür, dass sie dir mit den Themen, die eigentlich ja deine sind, auf den Nerv geht.« Das wäre direkt gewesen und ...
- G: ... hätte Widerstand geweckt.
- A: Es wäre nicht so rübergekommen. Die Geschichte ..., ach, Sie können das wahrscheinlich viel besser ausdrücken.
- G: Tja, Fakt ist eben: Die meisten Menschen lassen sich nur ungern von einem anderen belehren.
- M: (*Nickt.*) Zustimmung in diesem Kontext heißt für viele: etwas eingestehen, zum Beispiel eine Schwäche, einen Fehler. Das wiederum heißt »übertragen« (!) gemeint: verlieren. Und: Verlieren ist schlecht!
- G: Schnell also wird Widerstand aufgebaut. Wir Geschichten hingegen sind lehrreich auf eine, wenn ich das mal unbescheiden sagen darf, subtile und unaufdringliche Weise: als würde man als Zuschauer ein Bühnenstück, einen Film verfolgen.

- M: (*Nickt immer noch.*) Dadurch gelingt es leichter, die typischen unproduktiv-ablehnenden Ja-aber-Antworten zu umgehen bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen.
- G: Das Beruhigende, manchmal auch das Frustrierende ist: Jeder wird von dem angesprochen, wovon er sich ansprechen lässt. Man hört das heraus, was man heraushören will.
- M: (*Etwas gestelzt daher redend.*) Ja, das Heraushören eines Sinngehaltes, einer Mitteilung oder einer Lösung wird dem Unbewussten überlassen, dessen Suchmöglichkeiten viel weitreichender sind als die des bewusst-rationalen Denkens.
- A: Die ZuhörerIn, der Zuhörer hat also die Freiheit, etwas an sich heranzulassen, sich zu identifizieren oder ...
- M: ... oder eben nicht, genau. Er / Sie kann auch auf Distanz bleiben.
- A: Prima, danke. Als nächstes würde ich gerne eine Übersicht einbringen, die helfen soll, die verschiedenen Arten und Möglichkeiten zu erkennen. Lassen Sie uns dafür die beiden grundsätzlichen Gruppen unterscheiden: Metaphern/ Geschichten als die eine Gruppe und Beispielgeschichten als die andere.
- G: Wenn Sie meinen ...
- M: Darf ich für uns beide das Wort ergreifen, liebe Geschichte? Es ist nämlich einfach so: Metaphern und therapeutische Geschichten sprechen im übertragenen Sinne. Der Zuhörer muss also in der Lage sein, diese Übertragung auf seine Person, auf sein Leben, auf seine Verhältnisse vorzunehmen.
- A: Demnach eine Art intellektueller Leistung?
- M: (*Nickt schon wieder – offenbar ist sie eine positive Metapher.*) Durchaus.
- G: Eine Beispielgeschichte drückt die reale Welt viel näher aus: Lediglich die Namen der handelnden Personen und Orte sind ausgetauscht.
- A: Und damit leichter übertragbar ...
- M: (*Natürlich nickend.*) ... mit all den Vor- und Nachteilen, die wir aufgeführt haben.
- A: Also nochmal: Metaphern/ Geschichten als die eine, Beispielgeschichten als die andere Gruppe. Die Botschaften für beide Gruppen lassen sich nach den Inhalten in Positivmodell, Negativmodell und Suchmodell unterscheiden, sodass wir insgesamt sechs Felder haben.  
Wir machen uns die Mühe, nein, wir nehmen die Gelegenheit wahr, uns diese Möglichkeiten zu ... zu ... wie sagt man ...
- M: ... vergegenwärtigen – um einen metaphorischen, vielleicht positiven Ausdruck zu gebrauchen.
- A: Gut, bleiben wir dabei. Metapher, wenn ich Sie um ein Beispiel bitten dürfte für Metapher / Geschichte → Positivmodell.

- M: (*Wie aus der Pistole geschossen.*) Wenn du einen Ertrinkenden retten willst, musst du warten, bis er aufhört, um sich zu schlagen.
- A: (*Schweigt eine Zeitlang.*) ... Danke, ich musste gerade einen Moment überlegen.
- M: Ja, das ist so eine Art Übertragungszeit.
- A: »Übertragungszeit« – aha. Als nächstes bitte Beispielgeschichte → Positivmodell.
- G: (*Überlegt kurz und erzählt dann.*) Petra weiß noch nicht, ob sie mit Sven zusammenbleiben möchte. Sie braucht Bedenkzeit. Sven will sie nicht verlieren. Ein Freund sagt zu ihm: »Also, mein Lieber, das Wichtigste: nicht klammern! Gib ihr Freiheit, Spielraum. Beschäftige dich, mach Sport, greif dein Italienisch wieder auf. Interessiere dich für sie und gehe deinen Weg.«
- A: Genau: Die Beispielgeschichte, und damit die Handlungsmodelle, sind auf einen Menschen in einer derartigen Situation direkt übertragbar. Bis auf konkrete Einzelheit: Die Frau heißt – höchstwahrscheinlich – nicht Petra. Oder der Verhaltensvorschlag kommt möglicherweise nicht von einem Freund. Gut, sehr gut. Nun bitte zu: Metapher / Geschichte → Negativmodell. Was schlagen Sie da vor, werte Metapher?
- M: »Oh«, sagte der kleine Löwenzahn, »meine Wurzel ist an einen Stein gestoßen. Jetzt kann ich sie gar nicht nach unten wachsen lassen. Das muss sie aber, sonst werde ich nicht groß!« »Mach dir nichts daraus«, sagte der große Löwenzahn, »das passiert immer wieder. Lass deine Wurzel einfach um den Stein herum wachsen.« Darauf der kleine Löwenzahn: »Da müsste ich ja einen großen Umweg zur Seite machen. Ich habe eine Pfahlwurzel, ein Teil von mir ist eine Pfahlwurzel! Und das heißt: senkrecht nach unten.« »Ich weiß«, sagte der große Löwenzahn, »und trotzdem ...« »Nein, nein, nein«, ereiferte sich der kleine: »Pfahlwurzel bleibt Pfahlwurzel!« Und blieb klein.
- A: Welch nette »Negativgeschichte«. (*G und B lachen höflich.*) Dann als Nächstes bitte ein Beispiel für Beispielgeschichte → Negativmodell.
- G: Dann bleib ich einfach bei der Geschichte: Petra weiß noch nicht, ob sie mit Sven zusammenbleiben möchte. Sie braucht Bedenkzeit. Sven will sie nicht verlieren. Deswegen klammert er. Ein Freund sagt zu ihm: »Naja klar, wenn man etwas Wichtiges nicht verlieren will, hält man es fest!« »Ich sehe, du verstehst mich«, antwortet Sven strahlend. Sechs Wochen später trennt sich Petra von ihm.
- A: Tja, äh ... wie im Leben. Dann fehlt jetzt nur noch das Suchmodell. Bitte wieder ein Beispiel von Ihnen, Metapher, ja? Zum Bereich Metapher / Geschichte → Suchmodell.
- M: (*Wendet sich direkt an die Zuschauer.*) Suchmodell bedeutet: Das Ende ist offen. Lösungen können jedoch richtungsmäßig angedeutet sein. (*Räuspert sich.*) Dann bleibe auch ich bei der letzten Geschichte. Der kleine Löwenzahn sagte also: »Da müsste ich ja einen großen Umweg zur Seite machen. Ich habe eine Pfahlwurzel,

ein Teil von mir ist eine Pfahlwurzel! Und das heißt: senkrecht nach unten.« »Ich weiß«, sagte der große Löwenzahn, »ich weiß ...«

A: Großartig! Durch dieses simple »Ich weiß, ich weiß« wird trotz des offenen Endes ein Impuls gesetzt oder ein Zweifel angedeutet. Sehr schön. Als Letztes schließlich noch Beispielgeschichte → Suchmodell. Geschichte?

G: Hm. Besagte Petra weiß noch nicht, ob sie mit Sven zusammenbleiben möchte. Sie braucht Bedenkzeit. Sven will sie nicht verlieren. Deshalb klammert er. Ein Freund sagt zu ihm: »Klar, dass du so als Erstes handelst. Aber ob das klug ist?«

A: (*Schüttelt die Hände von Metapher und Geschichte.*) Vielen Dank für dieses spannende Fachgespräch.

M: Hat Spaß gemacht. Wir sind ja auch alle »vom Fach«.

G: Und haben, wenn ich das mal bei Ihnen ausleihen darf, »Schicht« für »Schicht« abgetragen beziehungsweise ...

M: (*Nickt ein letztes Mal.*) Ja: »beziehungsweise«!

G: ... Schicht für Schicht aufgeschichtet.

A/G/M: Tolle Geschichte!!!

## 3.2 Charakterisierung von Metaphern

Die Begriffe Metapher und Geschichte werden in diesem Buch als Synonyme verwendet: Jede der Metaphern erzählt eine Geschichte, jede Geschichte ist metaphorisch. In der ACT oder ähnlichen therapeutischen Anwendungen werden beide dafür genutzt, um Botschaften zu transportieren – seien es offene oder verdeckte, eindeutige, zwei- oder mehrdeutige Botschaften. Metaphern eignen sich darüber hinaus als Strukturierungshilfen: Sie können den einzelnen Schritten des ACT-Prozesses einen Rahmen und damit Halt geben. Tatsächlich ist die Vermittlung von Einsichten und Prinzipien in Form von Metaphern und Vergleichen »typisch« für diese Form der Verhaltenstherapie (vgl. Wengenroth, 2013, S. 22).

### 3.2.1 Funktion

Wie Metapher und Geschichte im vorangegangenen Dialog schon deutlich machten, besteht die Funktion einer Metapher darin, unser Wissen von einem Kontext in einen anderen zu übertragen: in der Literatur und Sprachwissenschaft aus Gründen der Anschaulichkeit und Schönheit – wenn aus einem Kamel ein »Wüstenschiff« wird –, in der therapeutischen Arbeit aus Gründen der Erfahrungserweiterung. Das Wort »Metapher« ist zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern »meta« für »hinüber, jenseitiges« und »pharein« für »tragen«. Wenn wir eine Metapher hören, werden wir versuchen, einen Sinn abzuleiten, eine Botschaft zu erkennen, das Gesagte zu ver-

stehen. Wir versuchen zu erfassen, welche Aussage zu uns herüber getragen werden soll. Geschichten können auch als Distanzierungshilfe zwischen Klient und Problem verstanden werden. McGuinty et al. (2014) bezeichnen diesen Prozess – die Trennung des Problems vom Selbst des Klienten – als Externalisierung. Das kann z. B. in einfachster Form geschehen, indem der problematische Sachverhalt einen Namen erhält: »mein innerer Schweinehund« oder »mein Zwang«. Dadurch wird Abstand zum eigenen Problem gewonnen, welches so leichter bearbeitbar wird: Man ist nicht mehr das Problem, sondern man hat ein Problem.

### 3.2.2 Physiologische Prozesse

Betrachten wir jetzt die physiologischen Prozesse beim Hören einer Metapher oder Geschichte. Durch sie – das heißt durch in atmosphärischen Handlungszusammenhängen dargestellte Vorstellungen – werden beim Rezipienten Spiegelneurone aktiviert. Denn interessanterweise gilt: Einerlei, ob Handlungen tatsächlich ausgeführt oder nur vorgestellt werden – in beiden Fällen werden exakt dieselben neuronalen Netzwerke in unserem Gehirn aktiv. Das gilt sogar dann, wenn – wie häufig bei Geschichten und Metaphern – nur die Andeutung einer bestimmten Handlung gemacht wird (Kana et al., 2012).

Ebenso spannend ist die Tatsache, dass unser Gehirn beim Hören von Geschichten generell aktiver agiert als beim Anhören bloß berichtend-faktischer Informationen. Neben dem auditiven Cortex aktivieren Geschichten auch unseren visuellen und, wenn diese Sinne entsprechend angesprochen werden, auch den olfaktorischen oder sogar motorischen Cortex. So kann die dichterische Beschreibung eines matschigen, dunklen Waldweges dazu führen, dass der Zuhörer sich diesen Wald konkret vorstellt, die verfaulenden Blätter riecht und das Glucksen des Matsches unter seinen Schuhen hört. Ist eine Geschichte besonders emotional gestaltet, werden darüber hinaus auch diejenigen Bereiche im Gehirn aktiviert, die für Empathie zuständig sind (Weinschenk, 2014).

Diese physiologischen Wirkungen einer Geschichte lassen sich messen – ebenso wie die Wirkung einer Metapher: Sind Personen während des Zuhörens physiologisch aktiviert (z. B. erhöhte Herzrate und elektrodermale Hautleitfähigkeit), folgen sie eher einem indirekten Appell in der Geschichte (Barraza et al., 2015). Darüber hinaus sprechen Metaphern direkt unsere entwicklungsgeschichtlich älteren Gehirnbereiche wie das limbische System an – von Epen oder Märchen geht eine urwüchsige Kraft aus.

Geschichten und Metaphern haben also mindestens zwei Funktionen im therapeutischen Prozess: Zum einen wirken sie direkt auf unser Denken, zum andern regen sie innere Such- und Findprozesse an – beides wirkt sich positiv auf die Entwicklungsprozesse einer Therapie aus.

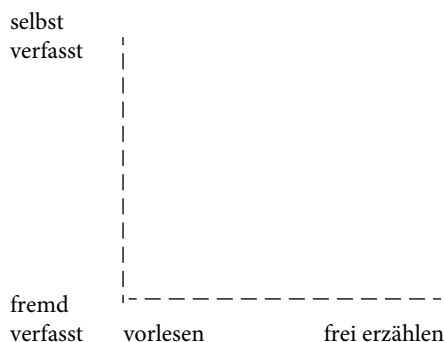
### 3.3 Präsentation von Metaphern

In der ACT verstehen wir unter Verhalten »alles das, was ein intakter Organismus als Ganzes tut: zum Beispiel wahrnehmen, denken, fühlen, empfinden, erinnern, handeln oder physiologische Aktivität« (Hayes et al., 2004, S. 331). Metaphern können mächtige Sprach-Werkzeuge sein, um Verhalten bildhaft darzustellen und emotional darauf einzuwirken. Im Folgenden finden Sie Hinweise und Tipps zur Präsentation dieser erzählten Bilder.

#### 3.3.1 Fremd verfasst – eigen verfasst

Metaphern und Geschichten können fremd verfasst sein oder selbst verfasst; jedwede Kombination der beiden Möglichkeiten lässt sich denken. Metaphern und Geschichten können Sie einbringen, indem Sie den geschriebenen (fremd oder selbst verfassten) Text wortgenau und vollständig vorlesen oder aber frei (nach)erzählen – auch hier lässt sich jede Kombination vorstellen. Eine dieser Kombination besteht beispielsweise darin, dass Sie bei der vorgegebenen Metapher/Geschichte Namen oder Ausdrücke verändern.

Wie frei Sie sich in der Präsentation einer Metapher bewegen, hängt meist von Ihrer Vertrautheit zur jeweiligen Geschichte ab: Je tiefer Sie sie verinnerlicht haben – was bei selbst erlebten und verfassten Metaphern meist einfacher ist –, desto flexibler können Sie sie weitergeben. Abbildung 3.1 veranschaulicht die Vielzahl der beschriebenen Möglichkeiten.



**Abbildung 3.1** Einbringen von Metaphern

#### 3.3.2 Ansprache

Ich möchte zwei Möglichkeiten erläutern, eine ACT-Metapher zu präsentieren:

- 1) Vorstellungs-Anleitung zur eigenen Person: »Stellen Sie sich vor, zu Ihnen käme ... und würde ... eigentlich wollten Sie ... aber nun machen Sie ...«
- 2) Vorstellungs-Anleitung in Bezug auf eine andere Person: »Eines Tages kam zu Markus eine .... und er wurde ... eigentlich wollte er ... aber nun macht er ...«

Schauen wir uns diese beiden Möglichkeiten jetzt etwas genauer an:

Bei der ersten Präsentationsform spürt der Zuhörer viel direkter, was die Anforderungen im Gang der Geschichte bei ihm bewirken und auslösen. Er erfährt die Geschichte näher an sich selbst, ist dichter dabei und fühlt sich leichter angesprochen –



ein möglicherweise erheblicher Vorteil! Andererseits kann diese direkte Betroffenheit dazu führen, dass der Zuhörer »dicht macht« und Widerstand aufbaut. Die Aussagen der Metapher erreichen ihn dann weniger bis gar nicht – ein möglicherweise erheblicher Nachteil!

Die zweite Präsentationsform spricht den Zuhörer zunächst nicht direkt an. Nur über einen Dritten spürt er die Auswirkungen auf sich selbst; die Folge kann ein Verlust an direkter Wirkungsbeteiligung sein. Andererseits ist der Zuhörer, auch wenn er sich nicht direkt angesprochen fühlt, durch Vorgänge wie Projektion und Spiegelung deutlich involviert. Da er nicht unmittelbar gefragt oder gar belehrt wird, besteht die Chance, dass er sich aus seiner betrachtenden und distanzierten Position auf die geschilderten Vorgänge und Botschaften bereit einlassen kann – was sich wiederum als erheblicher Vorteil herausstellen kann.

### 3.3.3 Einflussmöglichkeiten der Präsentation

Wie lässt sich das Einbringen von Metaphern lebendig gestalten? Durch nachfolgende, unaufwendige Anregungen und Maßnahmen kann die therapeutische Wirkung einer Geschichte entscheidend verbessert werden. Vieles davon ist in der Fähigkeit des Menschen als Märchenerzähler bereits verankert und soll nur als Erinnerung, als Wieder-Bewusstmachung angeführt werden.

#### (1) Der Blick

Vielleicht das wichtigste Transportmittel, um Zuhörer und Metapher zu verbinden. Das Hochschauen vom Text bzw. das Anschauen des Klienten in einem bestimmten, für die Geschichte zentralen Moment, kann eine sehr wirkungsvolle Technik sein: Mit Ihrem Gegenüber Blick-Kontakt aufnehmen und doch in der Geschichte bleiben. Richten Sie Ihren Blick – sowohl beim Vorlesen als auch beim freien Erzählen – auch sonst immer wieder auf den Klienten: Binden Sie ihn so in die Geschichte ein. Lassen Sie Ihren Blick auch, begleitend zum Text, in bestimmte Richtungen des Raums gehen, um die Erzählung mit Ihrer Blickachse zu unterstreichen.

#### (2) Persönliches Ansprechen

Präsentieren Sie eine Metapher in der dritten Person, ist ein sorgfältiges, nicht übertrieben häufiges Ansprechen Ihres Zuhörers hilfreich. Nehmen wir ein Beispiel: »Das letzte Mal hat Petra es anders gemacht. Was hat sie sich gesagt, um diese Veränderung zu bewirken?« Sie können nun entweder den Klienten nach dem Fragezeichen anschauen, Blickkontakt aufnehmen, wieder runter auf den Text schauen und weitersprechen: »Petra sagte sich, dass ...«. Sie können aber auch die in der Geschichte gestellte Frage an Ihren Zuhörer weitergeben: Sie schauen den Klienten an, wiederholen vielleicht »Ja, was hat sie sich gesagt?«, blicken Ihren Zuhörer weiterhin an und fragen ihn etwa: »Was hätten Sie Petra vorgeschlagen?« oder »Wie hätten Sie reagiert?«

### **(3) Körperliche Unterma- lung**

Eine subtile und wichtige Technik zur Verlebendigung einer Metapher, die wir zum Teil ohnehin unbewusst nutzen: Beim Erzählen der Geschichte untermalen wir sie mit mittleren, kleinen oder auch nur angedeuteten Bewegungen wie ein kaum wahrnehmbares Zusammensinken im Stuhl bei einem Satz wie »Der Junge versank im Sessel« oder ein leichtes Aufrichten bei einer solchen Aussage: »Da sprang er auf.«

Nicht nur Körperbewegungen in der Metapher, auch Stimmungs- und Gemütsäußerungen lassen sich ausführen bzw. andeuten: Heißt es im Text: »Plötzlich wurde er ganz müde«, lässt sich beispielsweise ein minimal demonstriertes Gähnen einsetzen. Zu einem Satz wie »So sitzt er und denkt: Jetzt würde ich gern tanzen« können kleinste Bewegungen ausgeführt werden, etwa die Füße kurz hin und her bewegen oder den Oberkörper sanft drehen.

### **(4) Stimme der Situation anpassen**

Ähnlich funktioniert die Einbindung unserer Stimme in den Verlauf der Metapher: Heißt es dort: »Draußen wurde es still«, kann der Therapeut langsamer, ruhiger und etwas tiefer sprechen. Auch die Stimmhöhe kann charakteristisch angepasst werden: »Da springt der Kleine auf ...«. Sind zwei Personen im Dialog, geben Sie den beiden verschiedene Stimmen. Achten Sie auf die charakteristische Zuordnung und bringen Sie sie nicht, was bei längeren Passagen leicht passieren kann, durcheinander:

Höhere Stimme: »Autsch, du zwickst mich!«, sagt die kleine Blume.

Tiefere Stimme: »Entschuldigung, ich wollte dich doch nur befreien«, antwortet die große Blume.

### **(5) Phrasen und ihre Vermeidung**

Beginnen Sie die Geschichte stets mit dem ersten Wort; Einleitungen wie »Dann fange ich mal an«, »Also« oder »Ja, dann lese ich mal vor« brauchen Sie nicht. Solche Phrasen signalisieren oftmals eine Art Verlegenheit. Achten Sie auch darauf, die erzählte Geschichte mit dem letzten Wort zu beenden: Ausleitungen wie »Das war's«, »Soweit mal« sind ebenso unnötig wie Einleitungen. Diese Schlussphrasen nehmen leicht etwas von der entstandenen Wirkung der Metapher – und das wäre schade.

## **3.3.4 Mit/ohne Vorbesprechen – mit/ohne Nachbesprechen**

Beim Einbringen einer Metapher können Sie über die Nutzung der nachfolgenden vier Möglichkeiten jedes Mal neu entscheiden: nach der jeweiligen konkreten Situation, nach dem betreffenden Klienten und nach Ihrer eigenen Ansicht. Im Einzelnen bedeutet das:

- (1) Sie bereiten den Klienten auf das Thema der Geschichte vor und/ oder auf einzelne Passagen oder Aussagen. Stellen Sie den Bezug zu Ihrem bisherigen Gespräch dar, rückwirkend oder vorauswirkend. Eventuell teilen Sie mit, was die Geschichte ausdrücken soll.

- (2) Sie geben keinerlei Hinweise auf das, was kommt. Sie sagen: »Ich erzähle Ihnen eine Geschichte«. Dann fangen Sie an.
- (3) Sie besprechen die Metapher nach, geben beispielsweise Hinweise zu bestimmten Passagen oder zum Sinn der Geschichte. Sie fragen, wie sie dem Klienten gefallen habe, wie sie für ihn war, was sie ihm gesagt hat. Sie stellen den Bezug zu Ihrem Gespräch vor dem Einbringen der Geschichte her.
- (4) Sie sagen nichts zur Geschichte; Sie stellen keine Fragen. Vielleicht lesen Sie die Geschichte derart zum Ende der Stunde vor, dass ohnehin keine Zeit für eine Nachbesprechung bleibt.

Entscheiden Sie sich für eine dieser Möglichkeiten und für eine der möglichen Kombinationen. Und, im ACT-Sinn: Wählen Sie die Vorgehensweise, die Ihnen in diesem Moment nützlich, produktiv und zielführend vorkommt – nicht die einfache, leichte, bequeme oder sozial erwünschte. Pointiert anders gesagt: Sie müssen nicht vor- und/ oder nachbesprechen. Es gibt Autoren, die deutlich von einer Nachbesprechung oder Interpretation abraten, weil das die Suchfunktion des Unterbewusstes (Hammel, 2015, S. 14) blockieren oder ungünstig beeinflussen könnte.

### 3.3.5 Timing

Es ist schwer ganz allgemein zu sagen, wann die rechte Zeit für den Einsatz einer bestimmten Metapher gekommen ist. Möchte der Therapeut ein Thema des Klienten aufgreifen, es vertiefen, einen anderen Aspekt dazu anführen oder es aus einem anderen Blickwinkel beleuchten, so kann er das mit einer Metapher bahnen und unterstützen. Die Entscheidung für eine Metapher ist bewusst und absichtsvoll.

Nicht unbedingt günstig sind Situationen, in denen der Klient etwas sagt und dem Therapeuten rein thematisch dazu eine Metapher einfällt. Der Klient ist unter Umständen noch nicht für die passende Geschichte bereit. Westrup (2014, S. 80) beschreibt die Schwierigkeit des Therapeuten, sich in diesen Momenten zurückzuhalten – schließlich ist die Metapher-Idee in seinem Kopf und möchte raus. Eine weitere Ungünstigkeit besteht darin, bei Einführung oder Verdeutlichung eines bestimmten ACT-Schrittes die »dazu gehörige« Metapher auch gleich einbringen zu wollen.

Wann ist der »rechte Zeitpunkt« für eine Metapher gekommen? Folgende Richtlinien bzw. richtungsweisende Fragen lassen sich dafür aufstellen (nach Westrup, 2014, S. 79 f., übers.):

- (1) Passt die Metapher zu dem, was gerade in der Sitzung passiert?
- (2) Hilft sie, den gerade stattfindenden Prozess zu verdeutlichen und voranzubringen?  
Es kann wichtig sein, eine Metapher nicht isoliert anzubringen (s. a. Luoma et al., 2009, S. 123).
- (3) Gibt es einen Grund, sie noch zurückzuhalten? Wird es vielleicht einen Zeitpunkt geben, an dem der Klient fähig sein wird, sie besser zu verstehen?

- (4) Werden Sie »kre-aktiv«! Dieser für die Psychologie von Scholz (2014a, S. 375) fruchtbar gemachte Ausdruck ist keine simple Kombination von kreativ und aktiv; es ist ein moderner Ausdruck für das griechische Konzept von Kairos – jener Idee des rechten Augenblicks, des entscheidenden Moments. Kre-aktiv sein bedeutet, in kritischen Situationen die Ruhe zu bewahren, sich auf die eigene Urteilskraft zu verlassen und mit einem hohen Maß an Unsicherheit umgehen zu können.

Scholz zieht als Beispiel die Suche eines Autofahrers nach einem Platz für seinen Wagen auf einer vollgeparkten Straße heran. Eine unverhoffte Lücke schnellstmöglich zu nutzen, ist dabei noch keine kre-aktive Handlung. Erst wenn der Fahrer – trotz wachsender Verzweigung – sich eines Fußgängers bewusst wird, der möglicherweise(!) wie jemand aussieht, der zu seinem Wagen geht, nähern wir uns der Kre-Aktivität. Der Fahrer entscheidet sich, obwohl hinter ihm weitere Autos drängeln, noch langsamer zu fahren, um dem Fußgänger Zeit zu geben. Oft wird dann eintreten, dass dieser tatsächlich sein Fahrzeug ansteuert und eine Parklücke freimacht: Die kre-aktive Handlung ist geglückt (Scholz, 2014b, S. 4952, übers.). Auf den richtigen Zeitpunkt zur Nutzung einer Metapher übertragen, heißt das, dass Sie trainieren können, Ihrer Urteilskraft zu vertrauen. Nehmen Sie Ihren Klienten wahr, versuchen Sie nicht unruhig oder ungeduldig zu werden, akzeptieren Sie die Unsicherheit Ihrer eigenen Entscheidung.

### 3.4 Umgang mit Metaphern

Nachfolgend finden Sie noch einige allgemeine, aber auch sehr spezielle Hinweise zum therapeutischen Umgang mit Metaphern. Ich folge hier größtenteils Westrup (2014, S. 193–201, übers.).

- ▶ Machen Sie sich stets deutlich, dass der »festgelegte« Inhalt einer Metapher oder Geschichte nie Vorrang hat. Das Wichtigste bleibt der bewusste Erzählprozess, Ihr Ausgerichtetsein darauf, eine bestimmte Thematik zu verdeutlichen oder gar erst anzustoßen. Was während des Lesens oder Erzählens geschieht, ist Teil des Prozesses. Das gilt auch für die Möglichkeit, dass der Klient die Geschichte anders versteht als beabsichtigt, sie logisch hinterfragt oder »auseinander nehmen« will.
- ▶ Manchmal können kleinste Wörter große Auswirkungen haben. Deshalb ist es ratsam, die jeweilige Metapher erst einmal laut sprechend für sich zu proben.
- ▶ Mit der Zeit werden Sie durch Proben und/oder das wiederholte Einbringen einer Metapher Ihre persönliche Version finden, Ihren persönlichen Blickwinkel auf diese Geschichte.
- ▶ Metaphern können Vehikel für Veränderung sein; wir dürfen sie nicht überschätzen, sollten sie aber nie unterschätzen. Beschränken wir sie auf eine bloß unterstützende Wirkung, funktionieren zwar Interpretation und Bewertung nach dem Mitteilen der Metapher sehr gut – ihre weiterführenden Wirkmöglichkeiten wären aber eingeschränkt.

- ▶ Die Wirkung wird auch durch belehrenden oder besserwisserischen Vortrag der Metapher eingeschränkt. Lassen Sie Ihren Klienten vielmehr spüren, dass Sie die entsprechende Geschichte ihm und sich selbst erzählen: Denn bestimmte Möglichkeiten oder Zusammenhänge möchte man sich immer wieder auch selbst noch einmal vor Augen führen.
- ▶ Nutzen Sie anfangs »einfache« Metaphern mit eindeutigen Bildern, Metaphern die nur eine Thematik oder einen Wirkprozess aus dem Hexagon veranschaulichen.
- ▶ Verwenden Sie Metaphern und die darin vorkommenden Namen nicht als »Waffe«. Zu stark mit Geschichten, Aufforderungen und Bewertungen verbundene Namen, die den Hörer in bestimmte Richtungen drängen könnten, sollten nicht verwendet werden.
- ▶ Metaphern wollen auf etwas hinweisen – nichts beweisen. Sie müssen auch nicht zwangsläufig logisch sein. Metaphern enthalten einen Hinweis, eine Weisheit. Eine Metapher ist, wenn man sie annehmen kann, ein Geschenk.

### 3.5 Vorzeitiges Beenden

Zum richtigen Einsetzen gehört auch das ggf. vorzeitige Beenden einer Geschichte, der Abbruch einer Metapher. Wenn Sie beim Erzählen plötzlich den Eindruck gewinnen, dass die Geschichte doch nicht angemessen ist oder irgendetwas momentan aus dem Ruder läuft, dann beenden Sie Ihr Vortragen. Auch wenn Ihr Gegenüber Sie bedrängt, das Ende noch hören zu wollen. Sagen Sie so etwas wie: »Ah, die Geschichte passt doch nicht, das merke ich gerade eben (erst).« Wenn Ihr Zuhörer nicht locker lässt und bittet: »Macht nichts, erzählen Sie trotzdem weiter – es war so interessant«, dann antworten Sie freundlich, lächelnd und bestimmt: »Nein, nein, auch wenn der verkehrte Weg, den man eingeschlagen hat, landschaftlich durchaus reizvoll sein mag, es ist doch der falsche Weg. Man muss ihn nicht weitergehen, nur weil er schön aussieht. Hier ist ein beherztes ›Stopp‹ angesagt.« Damit klappen Sie humorvoll-beherzt das Buch zu oder legen den Zettel in die Schublade – fertig.

Lesen Sie zum Abschluss der einleitenden Kapitel und als Übergang zur Metaphern-Sammlung – geordnet nach den Wirkprozessen der ACT – folgende Metapher zum Thema Vorzeitiges Beenden.

#### **Nicht bis zum bitteren Ende**

##### **Oder: Eine Geschichte abbrechen**

Markus war gerade dabei, seinen letzten Trick auszuführen. Als Marco el Grande war die Vorführung bis jetzt bestens gelaufen: Seine Zauberkunststücke kamen gut an, die Partygäste machten mit, die Gage war mehr als großzügig. Alles wunderbar. Bis jetzt. Sein letzter Trick – eigentlich ein Selbstläufer: Er hatte vorher die Brieftasche von einem der Gäste »ausgeliehen«, im Kleingeld gekramt und zwischen den Fotos von Frau und Tochter einen entzückenden Liebesbrief gefunden. Einen Zettel, wie man ihn der Herzdame im Verlauf des Abends in die Hand drücken würde. Markus hatte die zentralen Stellen schnell auswendig gelernt: »Marie, ich bin schon so lange glücklich

mit Dir und begehre Dich immer noch wie am ersten Tag.« Das klang super. Ein bisschen schlüpfrig, aber eben auch liebevoll. Perfekt für die Bühne. Lächelnd hatte er also den Besitzer der Brieftasche nach vorne gebeten, ihn sein Portemonnaie herauszuholen und sich an die Magier-Stirn halten lassen. »Marie, ich bin schon so lange glücklich mit Dir und begehre Dich immer noch wie am ersten Tag«, hatte Markus da noch einmal memoriert. Da war noch alles in Ordnung gewesen. »Ich werde jetzt«, hatte er dem Publikum verkündet, »meine mentalen Fähigkeiten ein letztes Mal beweisen, indem ich die Geheimnisse dieser Brieftasche erkunde. Aha, ich sehe zwei Fotos«. Markus machte eine theatralische Pause. »Ein Mädchen, mit schwarzem Haar und Zahnsperre.«

Marcos Opfer nickte eifrig: »Meine Tochter Louisa.«

Leichter Applaus.

»Und eine wunderbare Frau«, machte Markus weiter, »ebenfalls mit lockenschwarzem Haar.«

»Ja. Das ist Anna Sabine Katharina, meine über alles geliebte Frau!«

Schon mehr Applaus.

»Schließlich sehe ich«, fuhr Markus fort, »einen Brief, eher ein Briefchen.«

Und in dem Moment wusste er es: »Marie, ich bin schon so lange ...«

Marie.

Keine Anna, keine Katharina, keine Sabine.

Eine Marie.

»Brief ...«, wiederholte er stotternd und wünschte zum ersten Mal in seiner Bühnenkarriere, sich wirklich in einer Rauchwolke auflösen zu können. Gebannt hing das Publikum an seinen Lippen. Marco el Grande schwitzte. Mit einem Blick erkannte er die schicke Dame, die nervös hinter Anna Katharina Sabine hockte. Gestylt und sexy. Eine echte Marie.

Normalerweise würde er jetzt seinen Bühnenpartner bitten, diesen Brief herauszuholen. Unmöglich – kein Zauberer durfte seinen Gast bloß stellen. Das war Ehrensache. »Aber der ist ...«, bog Markus die Sache endlich ab, »nicht für unsere Augen bestimmt.« Der Magier blickte seinem unfreiwilligen Partner ins Gesicht: Anna Sabine Katharinas Ehemann war merklich blässer geworden. Aber was jetzt? Marco el Grande hatte leider schon alle Asse aus seinen Ärmeln gezogen. »Bitte öffnen Sie jetzt Ihre Brieftasche«, bat er. Zögernd gehorchte ihm der Ehemann. »Und zählen Sie jetzt das Münzgeld darin, ohne dass ich etwas sehen kann!« Das anschließende Klimpern übertönte ein lautes, erleichtertes Aufseufzen. »Drei 1-Eurostücke, ein 2-Eurostück und drei 50-Centmünzen«, verkündete Marco el Grande nach großem Gedankenleser-Tamtam.

Donnernder Applaus.

Manche Geschichten, dachte Markus in seine schwungvolle Verbeugung hinein, muss man nicht bis zum Ende erzählen. Auch das ist Magie.

## 4 Gegenwärtig leben

Zwischen Sagen und Gesagt haben  
nur ein Augenschlag.  
Zwischen Gestern und Morgen  
ein Tropfenfall.  
Zwischen Zerfall und Wachstum  
ein Hauch.

Aber was für einer.  
Einer, aus dem ein  
Sturm werden kann.  
(Jonas Torsten Krüger)

### 4.1 Einführung

Mit dem Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks streben wir in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie an, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Das Problem des häufigen Verhaftetseins in der Vergangenheit und/oder der Zukunft – etwa bei übermäßigem Sich-Sorgen und Grübeln – besteht nicht primär darin, nicht in der Gegenwart zu verweilen. Das Problem besteht vielmehr darin, dass die Geschichten und Fantasien bezüglich Vergangenheit und Zukunft überproportional viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen, dass der entsprechende Mensch Vieles und Wichtiges von dem verpasst, was sich tatsächlich gegenwärtig in ihm und um ihn herum abspielt. Für Veränderungen in der Vergangenheit haben wir nämlich keine Möglichkeit, geschweige denn eine Wahl; eine Wahl haben wir in der Gegenwart, »der Vergangenheit der Zukunft« (Hayes & Lillis, 2013, S. 65).

Sich im Hier und Jetzt zu erleben, kann als sehr angenehm wahrgenommen werden; und dennoch bezweckt es nicht den Effekt eines Wohlfühl-Tonikums (Hayes et al., 2014, S. 264). Durch genaues Registrieren davon, wie effektiv oder ineffektiv wir uns gerade verhalten, können wir uns deutlich gezielter und motivierter verändern. Durch mangelnde Achtsamkeit hingegen sind wir leicht in Bewusstseinsverengungen – starre kognitive Dichotomien, rigides Regelverhalten, »automatisches Wegdriften« (Assaloni, 2015, S. 222) – eingeschnürt.

Im Eigentlichen geht es nicht um die sprachlich existierenden Gegenüberstellungen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – es geht darum, wie wir wertekonsistent in Aktion treten können. Daher kann es ein Fehlschluss sein, jemanden, der über Vergangenheit und Zukunft spricht, allein deswegen als nicht gegenwärtig zu beurteilen. Und außerdem: Durch die Möglichkeit des Denkens in Zeiten und über Zeiten konnten die Fähigkeiten zum Planen, Erinnern, Vergleichen, Kategorisieren oder

Bewerten – Fähigkeiten, die der Menschheit großartige Errungenschaften eingebracht haben – erst zur Umsetzung kommen.

Die achtsame Präsenz ist eine wichtige Fertigkeit und Voraussetzung bei allen ACT-Prozessen. Diese Fertigkeiten können wir erlernen. Denn wir »rutschen« allzu leicht, wenn es uns gerade gelungen ist, etwas gegenwärtig wahrzunehmen, in Erinnerungen, Einschätzungen, Assoziationen usw. (vgl. Flaxman et al., 2014, S. 41).

Die mangelnde Fähigkeit, gegenwartsbezogen zu leben, wird zudem mit zahlreichen klinischen Mustern und Erscheinungsbildern in Zusammenhang gebracht (z. B. Trauma: Holman & Silver, 1998; Follette & Pistorello, 2012; Generalisierte Angststörung (GAS): Hoyer et al., 2007; Depression: Segal et al., 2008; Rumination: Davis & Nolen-Hoeksema, 2000).

### **Zusammenfassung**

Eine permanente Selbstwahrnehmung ist kaum möglich, sicherlich auch nicht wünschenswert. Doch in für uns wichtigen Momenten, in prägenden Augenblicken, können wir sehr wohl auf das achten, was gerade in uns vor sich geht. Benoy et al. (2015, S. 244) fassen »Gegenwärtig leben« folgendermaßen zusammen: »Die Förderung dieser Kernkompetenz beinhaltet, Körperempfindungen besser wahrzunehmen, Gedanken und Gefühle zu beobachten sowie sich aufkommender Handlungsimpulse bewusst zu sein«.

## **4.2 Metaphern**

Nachdem in den ersten drei Kapiteln dieses Buches die Grundzüge der Akzeptanz- und Commitmenttherapie dargestellt wurden, finden Sie im Folgenden nach den jeweiligen Kapitel-Einführungen die zugeordneten Metaphern. Sie werden – nicht immer, aber meistens – von in kleinerer Schrift gesetzten Kommentaren, Interpretationen und Hinweisen eingeleitet. Die einzelnen Geschichten sind – um die Bandbreite der Möglichkeiten aufzuzeigen – in verschiedensten Formen verfasst: als klassische Metapher, als Dialog und Szene, als Gedicht oder Ich-Erzählung, als Visualisierung oder Kurzgeschichte. Nutzen Sie diese Vielfalt als Anregungen dafür, Ihren eigenen Stil im Mitteilen von ACT-Metaphern zu finden.

Beginnen wir mit einem Gespräch, das unseren Hang thematisiert, allzu oft Gegebenheiten aus Vergangenheit und Zukunft zu analysieren. Dieses ständige Nachrechnen, Vorrechnen und damit Hochrechnen ist ursprünglich zu unserem Schutz gedacht (übrigens eine interessante Doppeldeutigkeit des Wortes »gedacht«). Allerdings kann sich diese Analyse auch so sehr aufblähen, dass keine, zu wenige oder zu stark eingefärbte Rezeptionen aus dem gegenwärtigen Reizfluss möglich sind. Damit kann, wie Benoy et al. (2015, S. 238) treffend formulieren, »situationssensibles und erfahrungsoffenes Verhalten« unterbunden werden, da wir ein solches Verhalten immer nur in der Gegenwart zeigen können.

### **Von der Wichtigkeit der Gegenwart**

#### **Oder: Ist das Genannte wichtiger als das Nicht-Genannte?**

»Ist denn die Gegenwart wichtiger als die Vergangenheit und Zukunft?«

»Wie kommen Sie darauf?« fragt Professor Dadden.

»Weil der Gegenwart, der Präsenz, ein eigener Kernprozess im Hexagon der ACT gewidmet ist«, antwortet der Student.



»Das ist eine interessante, schlussfolgernde Frage«, antwortet der Professor. »Meine Antwort heißt: nein. Das Geschenk der Gegenwart kann es nur geben durch Vergangenheit und Zukunft. Wenn ihr ein, wie Sie sagen, Kernprozess gewidmet ist, dann vorwiegend deshalb, um einer möglichen Vorherrschaft, einer Dominanz der Vergangenheit und/oder Zukunft entgegenzuwirken. Damit wird natürlich explizit die Bedeutung des Gegenwärtigen herausgestellt. Sie wissen: Mit alldem, was war und sein wird, leben wir jetzt. Unser Leben leben, das können wir nur jetzt. Wenn wir etwas beibehalten wollen, so können wir es nur jetzt tun. Wenn wir etwas verändern wollen, so können wir es nur jetzt tun. Damit ist das Jetzt die Bühne und gleichzeitig die Weichenstellung unseres Lebens.«

Präsenz und Gegenwärtigsein ist aber kein Selbstzweck. Genau das soll die folgende Metapher veranschaulichen.

### **Blumen brauchen Sonnenlicht**

#### **Oder: Zum Zweck der Präsenz**

»Ja, ja«, hört man manchmal, »präsent zu sein, ist schon ganz schön, aber was soll ich eigentlich mit meinem Leben anfangen?«

Das ist eine sehr wichtige Frage. So wie eine Blume Sonnenlicht braucht, so braucht Präsenz einen Zweck. Sonst ist die Gefahr groß, vollständig und ganz wunderbar in einem Leben präsent zu sein, dem es an Sinn mangelt.

**Quelle:** Harris (2013b, S. 28)

Die Gegenwärtigkeit ist das vorrangige Ziel, wenn wir in der ACT von Gegenwart sprechen. Wir drücken damit das bewusste Erleben im Hier und Jetzt aus. Wenn Kinder spielen und z. B. nicht hören, wenn die Mutter ruft, so sind sie einerseits völlig »drin« in ihrer gegenwärtigen Beschäftigung, andererseits doch darin »verhaftet«, vielleicht sogar »verloren«. Im sogenannten Flow ist man komplett auf die jeweilige Tätigkeit fokussiert; auch hier ist das Verlieren des Zeitgefühls typisch. »Wenn Sie im Flow sind, verlassen Sie den Handlungsmodus und gehen in den Seinsmodus über – den gegenwärtigen Augenblick« (Alidina, 2011, S. 91). Viele Sportler beschreiben den Flow als ein »völliges Kontrollieren ohne Anstrengung« (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999, S. 4, übers.). Gegenwärtig zu sein bedeutet, hellwach zu sein in dem, was wir tun, ohne uns durch äußeres Geschehen davon ablenken zu lassen.

### **Präsenter Augenblick**

#### **Oder: Der Blick durch die Augen**

Im Nei Yang Gong, dem Innen Nährenden Qi Gong, gibt es eine Übung mit dem Namen »Hebe das Klare, senke das Trübe.«

Die Arme werden dabei seitlich nach oben geführt, der Oberkörper leicht zurück gebeugt, dann, mit geradem Rücken, werden die Arme vor dem Körper nach unten geführt. Eine Übung, die wohl tut – auf allen Ebenen. Wir stellen uns vor, wie wir das Klare heben und das Trübe in die Erde leiten.

Hannelore, eine Schülerin, die »Hebe das Klare, senke das Trübe« schon länger praktiziert, spürt besonderes Wohltun. Sie lässt sich in die Bewegung hineinfallen. Beim Heben der Arme schließt sie die Augen, neigt den Kopf nach hinten und lässt ihren Blick durch geschlossene Augen in der Unendlichkeit versinken.

Liu Yafei, unsere chinesische Meisterin, weist uns darauf hin: »Verliert euch nicht in der Bewegung! Das Qi folgt dem Geist. Beim Heben der Arme behaltet die Augen offen oder schließt sie halb. Schaut, ohne zu schauen: Euer Blick ist weder auf etwas fixiert noch in der Weite verloren. So könnt ihr präsent sein im Augenblick.«

**Quelle:** Nach Yafei (2007); vgl. Böltz (2015, S. 74)

## Im Spiel sein

### **Oder: Von der nicht verdrängten Verdrängung**

Agnes und Bärbel, zwei Studentinnen der Psychologie, diskutieren.

Agnes sagt: »Präsent sein, das ist, wie wenn Kinder spielen, in ihr Spiel eintauchen. Auch wenn ein Problem existiert – es wird nicht verdrängt, nicht zur Seite geschoben, es hat während des Spiels einfach keinen Raum. Die Kinder sind im Spiel, leben und erleben mit ihren Sinnen die Erfahrung des gegenwärtigen Tuns, sind so versunken in ihrem Spiel.«

»Ja, und hören nicht, wenn die Mutter sie ruft, und merken nicht, wenn ein Gewitter im Anzug ist. Vor allem aber achten sie nicht auf die Autos, die durch die Straße fahren!«, meint Bärbel. »Wenn ich Klavier spiele ... ich meine, wenn ich ein Stück eingeübt habe und es dann spiele ... mit und in meiner augenblicklichen Gemütslage, dann, glaube ich, lebe ich im gegenwärtigen Augenblick.«

»Du meinst«, schmunzelt Agnes, »weil du deine Mutter und das Gewitter hören würdest.«

**Quelle:** Vgl. Coyne & Murrell (2009, S. 71)

Aufmerksames Beobachten der gegenwärtigen Handlungen kann effektive Veränderungen initiieren oder den Ausführungsmodus bestätigen.

## Die Straße vor uns

### **Oder: Aufmerksames Registrieren erhöht unsere Handlungszufriedenheit**

Es wird Abend, es dämmt schon. Sie fahren mit dem Auto zu einem Freund, der in einem benachbarten Ort wohnt. Der Tag war bisher sehr ereignisreich. In einer Situation haben Sie sich kräftig geärgert. Sie denken darüber nach, rollen das Gesagte noch einmal auf – wumms, ein Schlagloch, Sie haben nicht darauf geachtet. Hoffentlich ist am Rad nichts passiert!

Sie erinnern sich: Letzte Woche erzählte Ihr Sohn von seinem Fahrlehrer, der den Schülern »vorausschauendes Fahren« nahegelegt hatte. Da haben Sie, die Worte untermauernd, zugestimmt. Je mehr er, sagten Sie zu Ihrem Sohn, seine Aufmerksamkeit auf die Straße richten würde, umso sicherer würde er fahren. Er könne dann

auf den Zustand der Straße achten, auch auf die Wetterverhältnisse und vor allem auf die anderen Verkehrsteilnehmer. Und lustig wie passend fanden Sie Ihr spontan erfundenes Wortspiel: »Als Verkehrsteilnehmer darfst Du nichts verkehrt machen.« Aufmerksam, mit leicht reduzierter Geschwindigkeit, fahren Sie weiter und erfreuen sich am Steuern Ihres Autos.

**Quelle:** Nach Blackledge & Barnes-Holmes (2009, S. 54)

Die Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft zieht viele Menschen so in den Bann, dass das Wichtige, das Erleben von Gegenwärtigkeit, ungenutzt bleibt.

### **Die »andere Hand«**

#### **Oder: Abgelenkt von dem, was wichtig ist**

Sie sind auf einer Feier eingeladen und bewundern einen Zauberer, der seine Kunststücke vorführt. Arbeitet er mit speziellen Requisiten, liegt der Trick meist in diesen Gerätschaften verborgen. Führt er allerdings mit bloßen Händen seine Kunststücke vor, scheint eine seiner Hände besonders aktiv. Sie bewegt sich deutlich, manchmal wie magisch. Mit ihr holt der Zauberer etwas heraus, steckt etwas weg, mit ihr formt er bestimmte Gesten. Sie beobachten ihn und stellen fest: Die Aufmerksamkeit des Publikums ist daran gefesselt, ist auf diese Hand konzentriert. Doch wirklich wichtig ist das, was die andere Hand tut – unbeachtet, unbemerkt: Sie bereitet den eigentlichen Trick vor.

Was würde geschehen, wenn der Zauberer, selbst seinem Bann verfallend, versäumt, die vorhandenen Requisiten einzusetzen? Wenn er vergisst, mit der anderen, der wichtigen Hand aktiv zu werden?

**Quelle:** Grundidee: Hayes et al. (2014, S. 246)

Erlebte Gegenwärtigkeit und bewusste Achtsamkeit kann eine lebendige Quelle für Lebensfreude und Dankbarkeit sein und werden. Wenn wir an dem Rosenstrauß riechen, den wir geschenkt bekommen, im Restaurant den ersten Bissen unserer Speise probieren, beim Einsetzen des Sommerregens die frische Luft einatmen oder einen wunderbaren Regenbogen bestaunen, dann widmen wir für Momente diesen Erscheinungen unsere volle Aufmerksamkeit. Doch schnell lassen wir sie selbstverständlich werden – und gewöhnen uns daran.

### **Guten Appetit, Roboter!**

#### **Oder: Präsenz als Privileg**

Stellen Sie sich ein Ehepaar vor, das tagtäglich beim Essen zusammen sitzt, zumindest beim Frühstück und abends. Der Mann isst schnell und hektisch, er liest dabei Zeitung, wischt über sein Smartphone oder schaut auf den Fernseher. Er schlingt sein Essen wie nebenbei hinein, hastig und völlig automatisch.

Seine Frau schaute sich das eine Zeitlang an, wusste lange nicht, was sie tun sollte und sagte schließlich zu ihm, ganz ohne Erklärung: »Guten Appetit, Roboter!«

**Quelle:** Idee: Harris (2013b, S. 208)

## **Ich kann jetzt nicht**

### **Oder: Präsenz-Paradox**

Christina: »Schau, die Sonne kommt gerade über den Berg!«

Norbert: »Ich kann jetzt nicht! Ich muss jetzt eine Metapher über den gegenwärtigen Moment schreiben.«

In welchem Ausmaß gelingt es Menschen, die sich mit etwas aus Vergangenheit oder Zukunft beschäftigen (oder gerade intensiv mit etwas beschäftigt sind), gegenwärtige Eindrücke aufzunehmen und sich dann wieder ihrer Thematik zu widmen? Können sie switchen ohne zu verharren?

## **Fahrpläne studieren**

### **Oder: Konzentriert Planen und offen für die Gegenwart bleiben**

Eduard und Gudrun planen ihren nächsten Sommerurlaub. Verschiedene Kataloge sind auf dem Tisch ausgebreitet. Gerade studieren sie mit leicht rauchenden Köpfen unterschiedliche Bahnverbindungen im Ausland und die dazu passenden Fährverbindungen. Das erweist sich als ziemlich schwierig. Plötzlich sagt Gudrun: »Hör mal die Kirchenglocken!« Beide lauschen dem harmonisch-unterschiedlichen Läuten ... sechs Schläge hintereinander. »Sechs Uhr«, sagt Eduard, »schön ... Danke.«

Und weiter bearbeiten beide die Fahrpläne.

## **»Stör mich nicht«**

### **Oder: Wie leicht man sich doch herausbringen lässt**

Stellen Sie sich vor, Sie schauen gerade einen hoch spannenden Film. Jemand kommt in Ihr Zimmer – das, ehrlich gesagt, stört Sie bereits –, bleibt einen Moment bei Ihnen stehen und fragt, was da denn gerade läuft. Jetzt sind Sie leicht gereizt, weil Ihr Besuch Sie »so unsensibel herausbringt«. Vielleicht antworten Sie in leicht abweisendem Ton: »Einen Krimi«, oder nennen den Namen des Filmes. Der Andere, ebenfalls leicht gereizt, weil er ja nur einmal »kurz fragen« wollte, macht eine unterschwellig verärgerte Bemerkung oder stellt eine leicht vorwurfsvolle Frage, z. B.: »Ich dachte, wir würden heute einmal nicht so spät essen!« Das wiederum bringt Sie, der die ganze Zeit einfach nur »friedlich« Ihren Film schauten, nun wirklich auf ... Aus Ärger drücken Sie mit der Fernbedienung auf Aus oder noch dramat(urg)ischer: Sie springen auf und drücken den Power-off-Schalter, stampfen in die Küche und beginnen polternd mit den Essensvorbereitungen. Die entsprechende Stimmung hält an. Die Gegenwart ist besetzt von der Vergangenheits-Stimmung.

Es liegt in der menschlichen Natur, ständig zu denken. Permanent wird die aktuelle Situation mit Gleichem oder irgendwie Ähnlichem in Beziehung gesetzt. Dann entscheiden wir, ob wir in dieser Situation bleiben bzw. sie aufsuchen, sie bekämpfen oder von ihr fliehen. Dieses lebendige und schützende Verstandes-Verhalten kann auch zur Quelle von erwünschtem Leid führen.

### **Nur keine Langeweile**

#### **Oder: Zu tun gibt es immer etwas**

Unser Verstand findet die Gegenwart oft nicht besonders interessant. Sobald er feststellt, dass keine unmittelbaren Gefahren drohen und auch sonst nichts Aufregendes, Spannendes, Lustvolles, Verletzendes, Schnelles, Schrilles vorliegt, schaltet er auf den Stand-by Modus für Gegenwart. Sozusagen: »Alles okay, nichts los«.

Und währenddessen hat er genug zu tun: Er arbeitet die Vergangenheit nach und plant die Zukunft. Bei beiden hat er seine oft wiederkehrenden Spezialthemen und Vorgehensweisen. Und in den Träumen kann er sich so richtig austoben.

**Quelle:** Nach Wengenroth (2013, S. 139)

Die Möglichkeit, ein Geschehen denken zu können, das Eintauchen in die Welt des sprachlichen Konjunktivs der Vergangenheit und der daraus resultierenden möglichen Zukunft, ist eine besondere Fähigkeit des Menschen – eine Fähigkeit, die Welten öffnen kann, schöne wie schlimme. Und unsere Gefühlswelt lässt diese geistigen Vorstellungen lebendig werden.

### **Gefangen und befreit im Konjunktiv der Vergangenheit und Zukunft**

#### **Oder: »Hätte« wird immer auch gefühlt**

Ein Mann wurde Opfer eines Raubüberfalls. Die Folgen davon verkraftete er ziemlich gut, wie es schien. Viele Jahre später hörte er dann, dass der Täter sein damals nächstes Opfer getötet hatte. Die Vorstellung, dass es genauso gut ihn hätte treffen können, dass er hätte umgebracht werden können, rief in dem Mann tiefe Ängste hervor, vielleicht auch tiefe Ängste wach. Seine Erfahrung blieb dieselbe. Doch die neue Information veränderte seine Gedanken- und Gefühlswelt. Zu dieser Zeit, der Überfall lag 20 Jahre zurück, entschloss sich der Mann, eine Psychotherapie zu beginnen.

Vielleicht kennen Sie auch die andere in solchen Situationen mögliche Reaktion, gewissermaßen das Gegenteil: Sie haben z. B. einen kleinen Unfall, haben sich verletzt. Wenn Sie nur ein wenig mehr rechts dagegengelassen wären, oder wenn es einen Moment später gewesen wäre, oder ... – dann wäre es ganz schlimm ausgefallen. Der kleine Unfall mit der Konjunktiv-Fantasie, was hätte passieren können, lässt Sie neben dem Schmerz erleichtert, oftmals tief glücklich sein.

**Quelle:** Erster Absatz nach Follette & Pistorello (2012, S. 156)