

# Florian Koschitz

## Lerntagebuch

### Gedanken und Ideen

**W**ie kommt es dazu, in solcher Art Gedanken und Ideen zu sammeln? Wer denkt sich so etwas aus? „Keiner“ oder „mehrere“ müsste ich, wie so oft, antworten. Keiner hat’s genau so konzipiert und aus den Beiträgen mehrerer ist es dann so entstanden.

Der Ausgangspunkt lag zeitlich am Beginn des ersten Jahres des LG 29 – von Werner Eder und Brigitte Lassnig den StudentInnen als Reflexionsbehelf eingebracht. So wie ich es verstanden habe, als Anregung für jeden, den eigenen Entwicklungsprozess über die ersten vier Semester sich selbst bewusster erleben zu lassen, indem wir individuelle „Lerntagebücher“ verfassen. In welcher Form auch immer. Ganz frei. Wie man selbst mag. Geschrieben, gezeichnet, gemalt, pantomimisch oder getanzt, gespielt.

Was für mich dabei herausgekommen ist, ist in den nachfolgenden Zeilen zu lesen. Meine Bilder sind Worte. Sie malen, zeichnen und tanzen für mich und mit mir.

Meine Gedanken zu mir, meinem Inneren, meiner Entwicklung, zum Systemischen, manchmal vielleicht auch hin zum philosophischen – diese Gedanken besuchen mich oft unvorhergesehen. Sie sind Gäste, die sich selten ankündigen. Manchmal kommen sie nur kurz zu Besuch und bleiben für einzelne Sätze oder Aphorismen, manchmal erzählen sie mir mehr, und manchmal kommen sie überhaupt nur, wenn ich

schon in Gesellschaft anderer bin. Dann sind es mehr „unsere Gedanken“ als meine. Oft kann man dann nicht mehr sagen, woher eine Idee kam – und vielleicht ist das gerade das Wunderbare an diesen Unterhaltungen.

Und weil ich mich an die Besuche dieser Gäste gerne erinnere und mit ihnen weitere Ausflüge plane, nutze ich dieses Lerntagebuch wie ein Erinnerungsalbum. Und aus diesen Erinnerungen sprießen dann immer wieder neue Ideen.

So habe ich für viele solcher Besucher – Gedanken, in unterschiedlichen Lebenssituationen und Gesprächen mit anderen entstanden – in diesem Lerntagebuch eine Zwischenunterkunft geschaffen. Und immer wieder kommen neue dazu, alte verändern sich oder verabschieden sich auch, wenn sie durch neuere Versionen ihrer selbst oder auch durch andere abgelöst werden.

Hier also ein Blick in dieses Gästehaus. Eine Sammlung von Ideen, Gedanken, Gefühlen ... bunt gemischt – so, wie sie in den letzten zwei Jahren zu Besuch kamen.

#### **GEDANKEN ZU „SINN“ – SINN UND SINNERLEBEN ALS FÄHIGKEIT DES EINZELNEN**

Man könnte sagen, dass jede bewusste Wahrnehmung innerhalb einer Sinnkonstruktion stattfindet. Wenn wir einer Wahrnehmung Bedeutung zuschreiben, dann zeigt sich darin unsere Sinnkonstruktion. Wie wir be-

merken, sind wir mit diesen Sinnkonstruktionen nicht immer glücklich. Man könnte sagen, auch darauf begründet sich unser therapeutisches Berufsfeld.

Für den folgenden Gedanken fasse ich den Begriff „Sinn“ deutlich enger. Hier geht es um Verarbeitungsvorgänge und Bewertungen einer eigenen Geschichte. Es geht um Prozesse, in denen in individuell stimmiger Weise erreicht wird, im Erlebten passende Zusammenhänge zu sehen und auch gegebenenfalls leidvolle Erfahrungen zum akzeptierten Teil der eigenen Geschichte zu machen.

In diesem Gedanken hat „Sinn“ eine ähnliche Bedeutung wie eine „nützliche Perspektive“ oder „nützliches Erleben“.

Das alles voraussetzend könnte man sagen: Sinn ist etwas, das empfunden werden kann, wenn etwas erlebt wird, das mit den eigenen Grundwerten in Übereinstimmung gebracht werden kann. Ein solcher Sinn ist für mich nicht etwas, das einfach vorliegt und z. B. in einer Handlung prinzipiell gegeben ist.

Das würde dann weiter bedeuten, dass Sinn etwas Individuelles ist, das von einer Person einem bestimmten Erlebnis zugeschrieben wird – und zwar *während* das Erlebnis stattfindet bzw. *nachdem* es stattgefunden hat – selbst wenn u. U. davor schon eine bestimmte Erwartung gegeben war, dass das spätere Erleben sinnhaft empfunden sein würde.

Ich meine, dass ein solcher Sinn eine Fähigkeit des Sinnempfindens beinhaltet, denn Sinnempfinden entsteht wohl dann, wenn es jemandem gelungen ist, etwas, das er erlebt hat, in für ihn passender Weise mit seinen Werten und seiner Lebenswelt in Verbindung zu bringen.

Dabei kann es auch sein, dass sich das eigene Denken über die eigenen Werte verändert. Wichtig ist aber vor allem, dass es gelungen sein muss, das Erlebte in individuell sinnvoll empfundener Weise zu integrieren.

Damit kann man hier auch zwischen individuellem Sinnerleben und bloßem Zusammenhang unterscheiden.

Der Sinn braucht einen individuell empfundenen Zusammenhang. Beispiel: „Es war gut, dass ich xy gemacht/erlebt habe, weil dadurch ... (individuell als nützlich empfundene [integrierte] Konsequenz oder Schlussfolgerung).“

Der bloße Zusammenhang ist aber nicht ausreichend, um Sinnerleben zu erzeugen. Beispiel: „Mein Vater ist als Konsequenz seines Lebenswandels an einem Herzinfarkt verstorben.“

Ich habe in letzterem Beispiel einen Zusammenhang hergestellt, ohne dass darin Sinnempfinden liegt.

Wenn ich jetzt etwa beschließe, dass ich aus seinem Lebenswandel für mich etwas lerne und den Zusammenhang herstelle, dass ich aufgrund seiner Lebensgeschichte anders handeln möchte, dann habe ich in diesem Augenblick dem Erlebten einen Sinn zugeschrieben und Sinn „erzeugt“, in dem ich das Erlebte in nützlicher Weise integriert habe.

Demzufolge ergeben sich für mich zumindest zwei Zugänge zum Erleben von Sinn. Beide gehen davon aus, dass sinnhaftes Erleben in einer Übereinstimmung des Erlebten mit meinen Werten bestehen kann:

1. *Ein äußerer und recht unmittelbar zugänglicher Teil:*

Ich kann mir über meine Werte bewusst sein oder werden und zu verstehen beginnen, in welchen Handlungen und Interaktionen diese Werte sich zeigen. Wenn ich mir darüber im Klaren bin, kann ich selbst gemäß der Vorstellung dieser Handlungen handeln und auch versuchen, Situationen herzustellen, in denen ein solches Handeln für mich und andere möglich ist.

2. *Ein innerer Teil, der erst erschlossen wird:*

Es kann passieren, dass ich in dem Erlebten wenig Übereinstimmung mit meinem Wertesystem sehen kann. Nun kann ich diese Nicht-Übereinstimmung als Reflexionsfläche für meine Werte nutzen und in der scheinbaren Unvereinbarkeit des Erlebten und meines Sinnempfindens Hinweise auf meine Werte finden, auf die sich diese Unterschiedswahrnehmung begründet. Wenn es aus dieser Unterschiedswahrnehmung heraus gelingt, das Nützliche in dem Erlebten zu finden, entsteht dadurch Sinn.

Mir ist wichtig zu erwähnen, dass ich davon ausgehe, dass eine schmerzvolle Erfahrung dennoch als schmerzvoll in Erinnerung bleiben kann. Ein hier gemeinter „Sinn“ hat mehr mit einer inneren Versöhnung mit dem Erlebten zu tun und ist nicht als retrospektives Analgetikum gedacht.

Ein erster Schritt in eine solche Sinn-Richtung kann durch Beschäftigung mit Gedanken folgender Art gelingen (in Anlehnung an die Idee der „Umerzählungsfrage“ von Matthias Varga von Kibéd – er bezeichnet sie als gespiegelte Zwillingsschwester der Wunderfrage):

„Woran könnte ich bemerken, dass etwas, das damals geschehen ist, eine gute Form der Vorbereitung für etwas ist, das ich jetzt im Moment brauche oder gut verwenden kann?“

Oder:

„Angenommen, das bisher Erlebte enthielte etwas, das, wie ein für mich geeigneter roter Faden, zu genau den Schritten führen wür-



**MAG. (FH) FLORIAN KOSCHITZ** ist Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Selbstständiger systemischer Unternehmensberater und Studierender im LG 29 der Ia:sf

de, die jetzt für mich anstehen – worin könnte dieser rote Faden bestehen?“

Oder:

„Und wenn ich zurückdenke an die unterschiedlichen Phasen meines Lebens, wo hat es da vielleicht schon mal Zeiten gegeben, bei denen ich sagen könnte: ‚Das, was da oder da war (obwohl da vielleicht vieles schwierig war) könnte man, rückwärts betrachtet, sehen als: Wirklich, es war die Art der Vorbereitung, die ich brauchte, um einen nächsten Schritt zu tun.‘“

## ZWEI KURZ GEFASSTE EINSICHTEN

Du bist nicht, wer ich denke, dass du bist. *Ich* bin, wer ich denke, dass du bist.

Und:

Manchmal ist die von anderen für sich selbst empfundene Lähmung in ihrem Vorankommen eine gute Erinnerung, besser für mich selbst zu sorgen.

## UNTERSCHIEDUNG, SPRACHE, MITTEILUNG UND LÖSUNGEN – ÜBER DIE SCHWIERIGKEIT, DAS, WAS MAN SAGEN MÖCHTE, GANZ, VOLLSTÄNDIG ODER RICHTIG ZU SAGEN UND DAS FORTWÄHRENDE SCHEITERN DABEI

Wenn beim genauen Hinsehen im Grunde jedes Wort zerfällt – aufgrund der Willkür der individuellen Unterscheidung, die das Wort hervorbringt, die in meiner eigenen kontextspezifischen Bedeutungsgebung entsteht: Welcher Satz kann dann überhaupt noch sinnvoll gesagt werden? Wer, außer dem Sprecher, soll ihn denn verstehen?

Wenn jedes Erlebnisphänomen eine willkürlich abgegrenzte und interpunktierte Sequenz aus einem, im Grund genommen ununterschiedenen, Wahrnehmungsstrom ist, wie lassen sich hier noch sinnvolle Unterscheidungen treffen?

Das Anwenden von Sprache zerbröseln hier an der individuellen, nicht vermittelbaren Unterscheidung, die getroffen wird, bevor der Gedanke gedacht und der Satz gesprochen wird. Schon alleine deshalb kann jede Lösung, jede Entwicklung nur aus dem kommen, der sie vollzieht.

## GEDANKEN ZU LERNEN II UND SYSTEMISCHER THERAPIE

Gelegentlich fragen KlientInnen nach Tipps. Doch welchen Nutzen sollten Tipps für sie haben? Ich schließe nicht kategorisch aus, dass mancher fachli-

che Ratschlag nützlich sein kann. Hier müssen wir uns die Frage nach dem Kontext des Erteilens von Ratschlägen stellen.

Wenn ich als Ziel annehme, dass ein Klient nicht „nur“ ein als faktisch erlebtes Problem lösen will, sondern danach strebt, seine Lösungsfähigkeit zu erweitern, halte ich Ratschläge seltener für ein geeignetes Mittel.

Ratschläge, bezogen auf mögliche Verhaltensänderungen im vorhandenen Handlungsrepertoire (Lernen I): Etwas, das bereits im Handlungsrepertoire ist, wird als Tipp wahrscheinlich nicht als wertvoll angenommen werden. Und sollte es doch so sein, dass ein Tipp/Ratschlag zu einer augenblicklichen Lösung führt, ist dieser „Erfolg“ vermutlich weniger dazu geeignet, dass sich der Klient als „lösungsschaffungskompetent“ erlebt. Vielleicht wird sogar eine Abhängigkeit oder eine Art Hierarchie dem Therapeuten gegenüber erlebt.

Auch meine ich, dass das akute „Lösen“ eines Problems im Sinne eines Vermeidens, Ausschließens, oder angeleiteten Verhinderns des Auftretens des Problems geringeren Nutzen für die Klientin/den Klienten haben mag, als andere und weitergehende Befassungen mit den eigenen Mustern im Zusammenhang mit dem Problemerkennen und dazugehörigen Bewältigungsansätzen. (Mit „Befassung“ meine ich dabei durchaus mehr als nur kognitive Zugänge.)

Ratschläge, die an der Kontextgrenze scheitern – da, wo es Lernen II braucht:

Etwas, das gänzlich und grundlegend neu ist, löst

Wenn ich als Ziel annehme, dass ein Klient nicht „nur“ ein als faktisch erlebtes Problem lösen will, sondern danach strebt, seine Lösungsfähigkeit zu erweitern, halte ich Ratschläge seltener für ein geeignetes Mittel.

wahrscheinlich eher Irritation aus. Wie sollte es auch verstanden werden – es mag in der gegenwärtigen Konstruktion der Wirklichkeit (oder „wittgensteinisch“ gesprochen „Welt“) einfach unmöglich erscheinen oder sinnlos sein.

Und hierin liegt aus meiner Sicht ein wesentlicher Grund, warum es nützlich ist, anders zu arbeiten, als einfache Ratschläge zu geben oder Verhaltensvorschriften zu machen. Etwas, das eine Lösung ist, ist immer *für die Klientin/den Klienten* eine Lösung, ist also immer nur aus ihrer/seiner Perspektive zu beur-

teilen. Niemand aber außer der Klientin/dem Klienten kann diese Perspektive haben. Daher sind eben Lösungen, die die Klientin/der Klient selbst erarbeitet oder gefunden hat, am wahrscheinlichsten die Lösungen, die genau passen.

In jedem Fall ist der Prozess dahin ein relevanter Therapieerfolg, denn hier steigt die Selbstwirksamkeit der Klientin/des Klienten. Und vor allem liegen Lösungen nicht darin, ein Gegenstück zu einem Problem zu finden, wie einen passenden Stoppel für eine Flasche. Lösungen sind eher neue Perspektiven. Und zwar solche, die vorher noch nicht eingenommen werden konnten und aus denen sich neue Handlungsmöglichkeiten erschließen lassen. In diesem Sinne ist eine Lösung also auf Lernen II zurückzuführen. Set-Lernen. Ein neuer Raum möglicher Handlungs-, Denk-, Fühl- und Sinnmöglichkeiten wird gefunden. Und ich meine, *darum* geht es uns eigentlich.

### **BATESON: LOGISCHE KATEGORIEN VON VERÄNDERUNG UND WAHRNEHMUNG EINE NOTIZ ZUM SET-LERNEN (LERNEN II):**

Bateson beschreibt in „Steps to an Ecology of Mind“ in seinem Aufsatz „The logical categories of learning and communication“ eine logische Hierarchie von Veränderungsprozessen. Prozesse höherer Ordnung beziehen sich dabei immer auf Prozesse geringerer Ordnung. (Als Beispiel für eine solche Hierarchie: „Geschwindigkeit“ bezieht sich auf die Zeitdauer und Strecke der Ortsveränderung eines Objekts. „Beschleunigung“ bezieht sich auf diesen Prozess der Ortsveränderung und beschreibt die Veränderung in der Geschwindigkeit.)

Beim Lernen II spricht Bateson auch vom Set-Lernen. Es geht also nicht darum, innerhalb eines als bestehend erfahrenen Möglichkeitenraumes (vorhandenes Set) Alternativen zu finden (Lernen I), sondern einen vorher als nicht-bestehend erlebten Möglichkeitenraum (neues Alternativen-Set) zu erschließen (Lernen II).

Wo wird nun die Grenze zwischen diesen Sets gezogen?

Ich denke, eine nützliche Betrachtung ist, die Set-Grenze als „die gemeinsamen Kontextmarker/den gemeinsame Kontext eines Sets von Elementen“ zu betrachten.

Zu den Kontextmarkern: Wenn ich eine bestimmte Art von Situation immer wieder erlebe, dann wende ich offenbar Kriterien an, die mich schließen lassen: „Ja, das ist eine von diesen Situationen“. Eigentlich ist ja keine Situation wie die andere, aber wir können nach selbst gewählten Aspekten/Kriterien aus unserem Erfahrungsstrom Sequenzen herausgreifen und sie mit

einander in Verbindung bringen. Und *dann* gibt es „solche Situationen“.

In „solchen Situationen“ erlebe ich „meine Möglichkeiten in solchen Situationen“ als endlich/distinkt.

Lernen II kann beispielsweise so stattfinden, dass neue Verbindungen geschaffen werden, indem andere Situationen mit dem vorliegenden Typ von Situationen in neuer Weise in Verbindung gebracht werden. Neue Situationen werden in den Betrachtungsraum einbezogen. Dabei werden neue Aspekte/Kriterien betrachtet. Die Kontextmarker der Betrachtung werden verändert/erweitert. Hier wird die alte Set-Grenze überwunden, und neue Möglichkeiten werden eröffnet.

### **EIN VON SEHNSUCHT GETRAGENER IRRTUM**

Es ist leichter, etwas für unmöglich zu erklären, als den Schmerz zu akzeptieren, es womöglich nicht erreichen zu können.

### **GEDANKEN ZUM BEGRIFF „WIDERSTAND“**

Widerstand ist eine Idee, die lediglich ein Beobachter haben kann, der nur aus seiner eigenen Perspektive auf Basis seiner eigenen Motive beobachtet. Ein zur Veränderung befähigender Erkenntnisgewinn kann vielleicht so beschrieben werden:

- Jemand anderem wird Widerstand zugeschrieben.
- Eine Ahnung, dass es eine übersehene Perspektive geben könnte, entsteht. – Man vermutet, dass etwas übersehen wurde und mitberücksichtigt werden soll.
- Perspektivengewinn – etwas wird aus Sicht der anderen gesehen, eine Perspektive einer anderen Person wird einzunehmen versucht. Dem Beobachter werden die anderen Perspektiven bewusst. Er kann sie tatsächlich nachvollziehen. Die alte Idee vom Widerstand wird obsolet. Er versteht, dass jemand anderer gute Gründe für sein Handeln hat und kann aus dieser Erkenntnis heraus selbst wirksam werden.

### **GEDANKEN ZUM UMGANG MIT MEINEN GEFÜHLEN UND DEM SPÜREN ANDERER**

Ich habe bemerkt, dass ich spüren kann, wenn jemand anderer im Raum ist, ohne die Person zu sehen. Ich kann ihre Anwesenheit spüren. Wenn ich die Augen schließe, spüre ich manchmal sogar, wo diese Person gerade im Raum ist.

Ich habe auch gelernt, mehr und mehr meine eigenen Körperempfindungen und Gefühle von den Empfindungen zu unterscheiden, die ich bemerke, wenn ich jemand anderen im Raum spüre.

Und ich habe durch diese Unterscheidungsfähigkeit gelernt, das, was ich von jemand anderem spüre, wieder loszulassen. Ganz so, als könnte ich es in mich hereinlassen, um es anzusehen und es dann wieder ziehen lassen, da es ja nicht meines ist. Das war ein wichtiger Lernschritt, um mit anderen Mitgefühl haben zu können, ohne mit-leiden zu müssen.

Was aber wäre nun, wenn ich meine eigenen Gefühle, meine eigenen Körperempfindungen so betrachte, als wären sie „von außen“ zu mir gekommen? Was wäre, wenn ich sie ebenso ziehen lassen kann? Ein neues Versuchsfeld.

### GEDANKEN ZU „PROSPECTIVE HINDSIGHT“ – VORAUSBLICKENDE NACHTRÄGLICHE EINSICHT

Im Zusammenhang mit systemischer Management-Literatur bin ich auf den Begriff „Prospective Hindsight“ (wie oben frei selbst übersetzt) gestoßen. Daran entspannt sich ein Gedanke, der zu folgenden therapeutischen Fragemöglichkeiten führte, die in vielerlei Formulierung erfolgen kann:

Angenommen ...

das, weswegen Sie hergekommen sind, hätten Sie nun schon geschafft ... oder

das Vorhaben, an dem Sie arbeiten, hätten Sie nun schon abgeschlossen ... oder

Sie hätten für das Thema XY nun schon eine gute Lösung, und es wäre bereits normal für Sie, dass das, was früher mal eine Lösung war, nun zu Ihrem Alltag einfach dazugehört:

- Worüber wären Sie froh, es beim Finden Ihrer Lösung beachtet zu haben?
- Was meinen Sie: Worüber werden Sie froh sein, dass es Ihnen *genau so* gelungen ist?
- Was würden Sie bereuen, dass sie es *so* und nicht anders gemacht haben?
- Was meinen Sie, worüber werden Sie im Nachhinein überrascht sein, weil Sie, zurückschauend, am Beginn der Reise dem Ziel schon näher waren, als es sich beim Losgehen angefühlt hat?

### „PROSPECTIVE HINDSIGHT“ UND ZEIT-PROGRESSION IM HYPNOTISCHEN SINN PRAKTISCH VERWENDET – EIN ÜBUNGS-VERSUCH ZUM VERFASSEN, HYPNOTISCHER FORMULIERUNGEN

Ich hatte unlängst einmal eine Situation – und vielleicht kennen das andere auch – da habe ich zurückgeblickt und habe mir gedacht: „Wenn ich das damals schon gewusst hätte, wie nah ich eigentlich an einer Lösung dran war, und ich habe es zu diesem Zeitpunkt gar nicht bemerkt.“

Daraus hat sich in mir eine Frage geformt.

Und dann besuchte mich vor wenigen Tagen ein lieber Freund mit seiner Freundin, und beide haben, wie das eben manchmal so ist, zuweilen ihre liebe Not damit, einander zu verstehen. Sie kommt aus Deutschland und lebt in Utrecht und er aus Indien und lebt in den USA. Wir haben mit einander geplaudert, und ich habe im Verlauf des Gesprächs einfach einmal die nachfolgende Frage gestellt. Und es schien mir, als würden sie einerseits etwas verstehen und dabei gleichzeitig etwas Neues finden.

Sie haben mich anschließend gebeten, ihnen diese Frage doch zu schreiben, damit sie es sich nochmal ansehen können.

Und dann habe ich das eben für die beiden etwas ausführlicher zunächst auf Englisch geschrieben. Als ich damit fertig war, habe ich überlegt, dass das auf Deutsch auch praktisch sein kann, vielleicht kann ich das nochmals verwenden. Oder vielleicht können es mehrere Menschen für Arbeit und Ideen und Befassung mit Hypno-Sprache gebrauchen. Und daher schreibe ich das hier auf und hoffe, dass damit jemand Freude haben und vielleicht auch irgendetwas Anderes, Nützliches damit machen kann.

*Ich lade euch ein, einen ruhigen Moment zu haben.*

*Ihr könnt diese Worte zuerst **ruhig** durchlesen und **vertraut werden**.*

*Dann kann sich einer zurücklehnen und **gelassen** zuhören. Die andere Person kann diese Worte langsam, gut hörbar und **ruhig** lesen und der andere als Zuhörer – **aufmerksam gelassen** – kann sich erlauben, dass **diese Worte wirken** und **neugierig sein**, was sich zeigt.*

*Gedanken, Intuitionen, **Fühlen** deines inneren Selbst.*

*Vielleicht sogar, ohne dass sich dafür Worte finden während du es dir erlauben kannst ... **dein intuitives Wissen nutzen**.*

*Und vielleicht danach, oder vielleicht später, oder eben **so, dass es für euch gut ist**, kannst du dann für die andere Person den gleichen Dienst erbringen und die andere Person kann Zuhörer sein und kann **entdecken**, was sich zeigen mag.*

*Das hier ist also nicht wirklich eine Frage, es ist vielleicht ein Vorschlag, **eine Idee**, und Du kannst Dir **selbst erlauben ... etwas entdecken ... neu und gut bekannt**.*

*„Es könnte **angenommen sein**, einiges von dem, was du in jüngerer Vergangenheit bemerkt oder **erkennen können** hast, das manchmal unangenehme Gedanken mit sich bringt oder ein unangenehmes Gefühl ... **Angenommen** all das und alles das dabei mitschwingen mag ist **schon gelöst**.*

*Und Dein bewusster Geist mag sich vielleicht **wundern, wie das sein kann**, während dein **Unbewusstes** bereits **begonnen***

haben kann oder vielleicht sogar schon mehr von dem **kennen kann**, und deswegen **fähig sein**, **erkennen**, was zur Lösung gehört, und es **bemerk**en – vielleicht sogar noch bevor oder sogar ohne dass es dein bewusstes Denken bemerkt.

**Angenommen** all **dieses vielleicht früher Verworrene ist gelöst**. Und einmal angenommen, dass diese neue, **deine eigene Art**, die Welt zu sehen, **auf deine Weise tun können**, **angenehmes Wahrnehmen**, bereits zu einer **lieben Angewohnheit** geworden ist...

Und jetzt, während diese neue **Weise** des Seins und dein Wahrnehmen schon eine **angenehme Angewohnheit** geworden sind – kannst du **zurückblicken** auf die Zeit, als es diese Situationen noch gab, die damals manchmal nicht so angenehm waren.

**Manchmal, ... immer wieder, ... häufiger, ... gelegentlich, ... oder manchmal eben, ... von Zeit zu Zeit.**

Und jetzt, während du **zurückblicken** kannst auf diese Situationen, kann **sich zeigen** in vielleicht **überraschender** Weise, ... und es ist **überraschend**, weil es dein bewusstes Denken damals noch nicht wissen konnte ... Und **jetzt** vielleicht **kannst du sehen**, dass es damals schon etwas gab, das heute fast wie **ganz selbstverständlich** zu deiner neuen, **angenehmen Angewohnheit** gehört

und du kannst es **überraschend** finden, dass es damals schon etwas gab, während dein bewusstes Denken es vielleicht nicht gesehen haben mag ... Und **da war schon etwas**, das heute als ein ganz **natürlicher Teil** zu deiner Lösung gehört.

Und während dein bewusstes Denken sich noch **wundern** kann, was diese Frage eigentlich war, oder ob da eigentlich eine Frage war und damit beschäftigt sein kann mit dem Antworten Finden, kann dein Unbewusstes schon begonnen haben zu **verstehen** oder vielleicht sogar schon **klarer sein** und weiterhin **bereit sein, ...**

in dir einen Hinweis entdecken, wenn du etwas **siehst oder sehen wirst oder gesehen hast**, das du als deine Antwort **entdecken kannst, ...**

weil es ein **Verbundensein** geben kann, und dein bewusstes Denken, deine Gedanken **in deiner eigenen stimmigen Weise verbunden** sind mit deinem Unbewussten, deiner Intuition und **verbunden sind mit dir** im **fühlenden Wissen** und **wisenden Fühlen**."

## **ZU RÄUMLICHEN UND ANDEREN METAPHERN, ZEIT-REGRESSION UND ZEIT-PROGRESSION UND INNEREN ANTEILEN**

Ausgangspunkt dieses Gedankens war der Vortrag von Evelyn Niel-Dolzer im Systemischen Kaffeehaus, Juni

2016 an der la:sf. Der Titel des Vortrags lautete „Gut ist oben, schlecht ist unten“.

In dem Vortrag befasste sie sich und die Zuhörenden ausführlich und lebhaft mit Metaphern und dabei damit, wie Metaphern und Wahrnehmung einander wechselseitig zu bedingen scheinen. Literaturbasis dafür war unter anderem Lakoff/Johnson mit „Metaphors we live by“.

Nun habe ich dieses Buch in Teilen gelesen. Lakoff/Johnson beschreiben unzählige Beispiele, in denen wir metaphorische Sprache nutzen. (Anmerkung: so wie ich es eben hier tue, wenn ich von „in denen wir Spra-

Die Verwendung des gleichen Metaphernraums scheint dazu einzuladen, Aspekte miteinander in Verbindung zu bringen, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben oder sie ähnlich zu bewerten. Bei genauerem Hinsehen teilen sie sich aber nur den Metaphernraum.

che nutzen“ schreibe, als wäre dieses „in denen“ ein Ort, während damit wohl eher Kontexte gemeint sind.) Manchmal werden die selben Metaphernräume für unterschiedliche Kontexte und Konzepte verwendet. Beispielsweise kann „zu hoch“ – ein räumlicher Ausdruck – sowohl dafür stehen, wie in unpassender Weise jemand zu viele Schwingungen pro Sekunde (Frequenz) von sich gibt – d.h. jemand singt falsch. Es kann aber auch bedeuten, dass etwas für jemanden „zu kompliziert zu verstehen“ ist.

Nun scheint es (zumindest in meinem Erleben) so zu sein, dass die Verwendung des gleichen Metaphernraums dazu einlädt, Aspekte miteinander in Verbindung zu bringen, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben (müssen) oder sie ähnlich zu bewerten. Bei genauerem Hinsehen teilen sie sich aber nur den Metaphernraum.

Zum Beispiel werden häufig die Aspekte „mehr“, „besser“ und auch der Begriff „rational“ räumlich mit „oben“ assoziiert, „weniger“, „schlechter“ und auch „emotional“ räumlich mit „unten“ assoziiert. (Siehe Lakoff/Johnson 2003, S. 31)

Mir scheint beispielsweise, dass in unserer Gesellschaft „rational“ mehr wertgeschätzt wird als „emotional“. Mir scheint auch, dass das nicht zufällig ist.

Die Betrachtung solcher Metaphernraum-Überlage-

rungen halte ich auch in therapeutischen Kontexten für vielversprechend.

Nun möchte ich auf eine solche Überlagerung zu sprechen kommen, die mir kürzlich aufgefallen ist und die für mein eigenes Erleben (manchmal öfter als mir lieb ist) Bedeutung hat. Dabei geht es um eigenen Ressourcenzugang und Selbsterleben in Selbstwirksamkeit.

Wir sprechen im Kontext „Psychotherapie“ und allgemein in Gesprächskontexten wie „Lebenssinn“ und „glücklich sein“ manchmal in der Metapher „in der eigenen Mitte sein“, „seine Mitte gefunden haben“, „neben sich stehen“, „bei sich sein“.

Offenbar wird hier eine körperlich/räumliche Metapher verwendet, die in etwa wie folgt kodifiziert:

- „innen“ ist gut / stimmig / passend / authentisch, etc.
- „außen“ ist schlecht / unstimmig / unpassend / inkongruent, etc.

Mir scheint, dass „Innen“ darüber hinaus auch stark mit „Ich-Erleben“ und „Selbstkonzept“ und auch manchmal (im Sinne der obigen Metapher) „Ideal-Selbstkonzept“ verbunden ist (bei mir zumindest).

Nun möchte ich eine zweite Metapher anführen, die wir in den selben Gesprächs-Kontexten („Psychotherapie“, „Lebenssinn“, „glücklich sein“, etc.) verwenden. Sie meint etwas ganz anderes, bedient sich aber ebenso der räumlichen Konzeption.

Die Rede ist vom „inneren Kind“. Ein Begriff, eine Metapher, die vielleicht für etwas steht wie

- „Gefühle und Ängste, die ich früher schon hatte (und vielleicht heute noch habe)“,
- „Bedürfnisse, die es (seit) damals gibt/gab“,
- „Leid, das für mich aus dieser Zeit stammt“,
- „glückliche Erinnerungen von damals“,
- „die Art, wie ich als Kind auf die Welt blickte“ und Ähnliches mehr.

Wenn also „innen/außen“ unterschieden und „innen“ mit „Kind“ assoziiert wird liegt nahe, dass „außen“ mit „erwachsen“ assoziiert werden kann.

Wenn man die Unterscheidung komparativ auffassen möchte, könnte man sogar sagen, je weiter innen, desto kindlicher.

Hier kann etwas erlebt werden, das als „versehentlich vermischt“ beschrieben werden kann:

Wenn also für jemanden (und im Kontext „Psychotherapie“ mag das öfter der Fall sein) das „innere Kind“ als belasteter (und vielleicht als unerwünscht häufig präsent erfahrener) Ich-Zustand erlebt wird, dann wird es wohl nicht zu einer ressourcenstärkenden Situation mit größerer Handlungsfähigkeit führen, wenn die Klientin/der Klient sich mit diesem Erleben noch stärker assoziiert.

Es wäre in diesem Fall also eine unerwünschte Nebenwirkung der räumlichen Metapher, wenn der Klient „in

seine Mitte“ kommt und dabei versehentlich im ressourcenarmen kindlichen Ich-Erleben landet.

So. Was machen wir jetzt mit dem „inneren Kind“?

Was bisher in diesen Zeilen noch nicht betrachtet wurde ist der Umstand, dass, wenn wir mit einem Erwachsenen vom „inneren Kind“ sprechen, gleichzeitig eine zeitliche Komponente im Raum steht. Er ist es ja, der (anteilsweise) mit dem „inneren Kind“ gemeint ist.

Er ist aber ja nun erwachsen. Das innere Kind ist nur eine Vorstellung. Und sie wird in der Metapher räumlich repräsentiert, denn in dem Bild wird Zeit nicht erkennbar abgebildet.

Wir haben durch die Verwendung des „inneren Kindes“ also vielleicht eine (ggf. unerwünschte) Altersregression eingeführt. Vielleicht wäre es aber interessant, einen gewünschten Zielzustand als „Innen“ und damit „selbsterlebensnahe“ zu assoziieren. Dafür wäre wohl eine in die räumliche Metapher eingebettete Altersprogression nützlicher. So ließe sich auch eine solche Metaphernverwendung mit der anderen Metapher „in meiner Mitte sein“ kongruent verbinden.

Seither spreche ich also vom „inneren weisen, alten Mann“. Eine Vorstellung, die mir sehr behagt.

Nochmal: Aber was machen wir jetzt mit dem „inneren Kind“?

Zum einen: „Es ist nur eine Metapher, das innere Kind existiert nicht. Logisch gedacht könnten wir auf die Begriffsverwendung verzichten.“

Zum anderen: „Moment einmal, nicht so schnell. Mein inneres Kind nimmt mir keiner einfach weg. In mir sträubt sich ordentlich etwas dagegen, wenn sich das innere Kind einfach in Luft auflösen sollte. Dafür ist mein Ich-Erleben zu oft zu sehr mit diesem Bild verknüpft.“

Gut. Finden wir ihm also einen guten Platz.

Ich habe vorher schon angedeutet, dass wir im Bild eine nicht dargestellte zeitliche Komponente haben.

Das bietet die Möglichkeit für den guten Platz.

Wie geht das? Ich sehe das für mich so:

Was ich als Kind erlebt habe, liegt in der Vergangenheit. (Und „ja“ – was „wirklich“ so war, wie es war oder auch nicht - darauf können wir für unterschiedliche Zwecke immer wieder neue Perspektiven haben. Und darum geht es mir jetzt nicht.)

Fakt ist, dass niemand auf der ganzen weiten Welt in der Lage ist, Zeitreisen zu unternehmen. Das heißt auch, dass niemand in der Lage ist, zu meinem „inneren Kind“ zu reisen, denn ich bin nunmal heute 36 Jahre alt und nicht mehr fünf.

(An dieser Stelle beginne ich, anstelle „inneres Kind“ zu sagen vom „Jungen, der ich einmal war“ zu sprechen.)

Niemand kann also mehr dem Jungen, der ich einmal war, Schaden zufügen.

Ich bin der einzige, der Zugang zu ihm hat. Ich kann

Zeit-reisen, denn ich habe die Erinnerungen an damals, und ich bin ja der, der aus diesem Jungen, der ich einmal war, geworden ist.

Da ist er also, der Junge, der ich einmal war.

Wohlbehütet in meiner Vergangenheit.

In Sicherheit, weil nur ich zeitreisen kann,

und in dieser Zeitreise begegnen wir uns: Ich und der Junge, der ich einmal war und mein innerer alter, weiser Mann.

## NACHWORT

Wirklich? Ein Nachwort für nur wenige Seiten in Word getippten Text? Eh nicht wirklich.

Es gibt ja keine Conclusio.

Es wurde keine Frage gestellt, folglich gibt es auch keine Antwort darauf, und schon gar keine abschließende. Und das ist auch gut so – für mich jedenfalls. Das hier ist ja nur ein Ausschnitt aus einem Strom von Gedanken und Ideen.

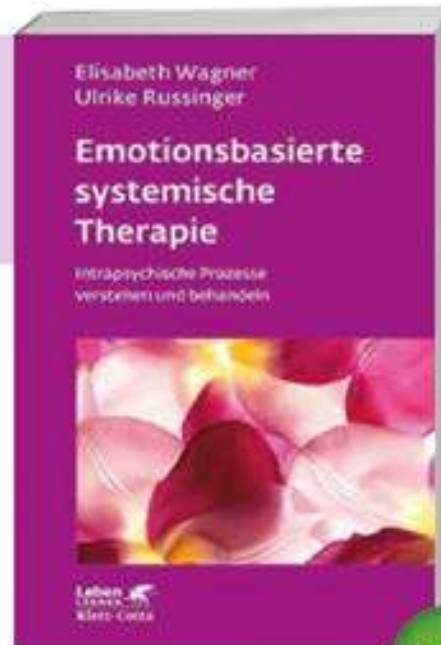
Ich hoffe, für Sie, liebe Leserin/lieber Leser war etwas dabei. Frei nach Albert Schweitzer ist es mit Ideen doch vielleicht so wie mit Freude – sie wird mehr, wenn man sie teilt.

→ 36. SYSTEMISCHES KAFFEEHAUS IN WIEN

# VERLORENE WAHRNEHMUNG – DIE VERGESSENEN SINNE IN DER PSYCHOTHERAPIE

Mittwoch, 14. Dezember 2016, 9–17 Uhr  
la:sf, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a

[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)



Neu

Elisabeth Wagner  
Ulrike Russinger  
bei Klett-Cotta

Blättern Sie in unseren Büchern  
und bestellen Sie bequem  
und versandkostenfrei bei  
[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Leben  
LERNEN   
Klett-Cotta