

In ihrer NLP Master Ausbildung begegnete sie erstmals bewusst dem Thema „Metapher“. Fasziniert vom ersten Augenblick, ging sie mit ihr eine Liebesbeziehung ein, die bis heute anhält.

Beim tieferen Eintauchen in das Thema „Metapher“, erkannte sie, wie wirkungsvoll und hilfreich der Einsatz einer Metapher ist. An dieser Erkenntnis, wollte sie die Teilnehmern/innen ihres Workshops teilhaben lassen. Sie gab den Teilnehmern/innen Werkzeuge an die Hand, wodurch sie schnell und bei jeder Gelegenheit, eine treffende Metapher entwickeln können.

Weshalb  
Metapher?

## Die Wahrheit über Metaphern

Die Wahrheit klopfte an die Tür der Menschen, doch keiner machte auf, da sie nackt war.

Die Parabel fand die Wahrheit allein und frierend.

Sie nahm sie mit nach Hause.

Dort zog sie der Wahrheit eine Geschichte an.

Als die Wahrheit erneut bei den Menschen klopfte,

öffneten sie die Türen,

und saßen am Abend noch lang am Feuer zusammen.

(Verfasser unbekannt)

Die Wahrheit  
über  
Metaphern

Dieses Seminar war wie der Besuch einer Gärtnerei, in der es unterschiedliche Samen zu kaufen gibt. Die Teilnehmer konnten wählen, welche Art von Samen sie erwerben wollten und welche Frucht oder welche Blumen daraus erwachsen sollten. Sie selbst, hatten es in der Hand, ob Ihr Samen aufging und Frucht brachte, oder ob er in Vergessenheit geriet.

## Bedeutung

Metapher heißt übersetzt, „übertragener bildlicher Ausdruck“. Er kommt aus dem griechischen „Metaphor“, 17. Jahrhundert und bedeutet „anderswohin tragen“ und „Übertragung“.

## Beispiel

Mit dem Vertrauen ist es wie mit einer wunderschönen Porzellantasse. Fällt sie einmal runter und zerbricht, kann sie vielleicht geklebt werden und es wird möglich, wieder daraus zu trinken. Doch sie wird nie wieder so wunderschön wie sie einmal war.



### Wodurch sind Metaphern ein so wirkungsvolles Instrument in der Kommunikation mit Menschen?

- Sie machen Menschen ein Angebot, was die Wahrheit sein könnte
- Sie bieten Lösungsansätze an, ohne zu überfordern
- Sie zeigen oder veranschaulichen Menschen, Dinge, Strukturen, und Situationen aufzuzeigen oder zu veranschaulichen

Jede Metapher bietet Bedeutung; diese schafft oder vertieft unser Verständnis. Sie erzählt uns eine Story, die aus einem einzigen Wort oder einer Redewendung besteht. Sie vermag uns die Vorstellungen anderer Menschen zu zeigen. Wenn wir aber die Natur von Metaphern nicht begreifen, dann denken diese sogar für uns.

Vielen Menschen begegnete irgendwann in ihrem Leben eine Metapher, die sie tief bewegt, oder die sie lang begleitet hat. Stefie Rapp bewegt diese Metapher bis heute:

„Vor Millionen von Jahren, als die Erde erschaffen war, erschuf die Schöpfung die Ente und setzte sie in einen Teich. Die Ente wurde gefüttert und musste sich um nichts kümmern. Sie hatte daher keine Verantwortung. Nach einer Weile erschuf die Schöpfung dann den Adler. Dieser hatte ein viel spannenderes Leben. Er konnte die höchsten Gipfel der Welt erreichen, er schwebte hoch am Himmel und genoss seine grenzenlose Freiheit. Dafür musste er sich allerdings sein Fressen selbst suchen und damit die Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen.“

Nun erschuf die Schöpfung den Menschen und gab diesem die Möglichkeit, zwischen dem langweiligen Leben einer Ente und dem spannenden Leben eines Adlers zu wählen. Doch dann passierte etwas. Als die Menschen die Ente betrachteten, wollten viele nur die Vorteile haben, aber den Preis dafür wollten sie nicht zahlen. Nun betrachteten die Menschen den Adler, und auch hier wollten sie nur die Vorteile genießen, die das Leben eines Adlers mit sich bringt. Doch den Preis wollten sie auch hier nicht bezahlen.

So kam es wie es kommen musste. Die meisten Menschen konnten sich einfach nicht entscheiden: Ente oder Adler? Die Schöpfung machte dies dem Menschen zur Lebensaufgabe. Seitdem wohnen zwei Seelen in seiner Brust: die einer Ente, die immer nur schnattert und über den Rand des eigenen Teiches nicht hinausblickt, und die eines Adlers, der frei und majestätisch seine Kreise zieht und die Freiheit genießt. Jeder Mensch hat beides in sich und kennt beide Zustände: den einer Problem suchenden Ente und den des lösungsorientierten Adlers.“

### Metaphern sind in fast jedem Kontext nutzbar.

Im **Einzelcoaching** die Frage häufig hilfreich: „Wenn dieser Zustand eine Landschaft, eine Pflanze, ein Tier, ein Märchen, ein Klang, eine Bewegung, das Wetter, eine Frucht oder eine Sportart wäre, wie sähe es dann aus?“ Aus der Antwort, kann dann weiter mit der Metapher gearbeitet werden.

Bsp.: Klient: „Dieser Zustand ist wie ein Vogel, der in einen Käfig gesperrt wurde.“

Coach: „Was bräuchte der Vogel im Käfig?“

....

In der **Konfliktlösung** werden Metaphern sehr gern verwendet.

Bsp.: „Wenn diese Situation eine Landschaft, eine Pflanze, ....wäre, wie sähe es dann aus?“

.....

Im **Trainingskontext und in Vorträgen** sorgen Metaphern dafür, Inhalte besser verstehen und behalten zu können. Teilnehmer erinnern sich häufig noch nach Jahren an die Geschichten. Zudem sorgen sie für Unterhaltung, Abwechslung und Kurzweiligkeit.

Ein Beispiel über die Priorität im Kundenkontakt. „Im Bekleidungsgeschäft geht es mir häufig so, dass ich durch das Verhalten der Verkäuferinnen erkenne: VERMUTLICH BIN ICH UNSICHTBAR!“

Im **Gespräch als Berater** können Metaphern Sachlagen „veranschaulichen“.

Ein Beispiel einer Führungskraft, die sich häufig unnötig unter Zeitdruck setzte: „Völlig außer Atem rennt ein Mann zum Bootssteg, schleudert seinen Koffer auf die drei Meter entfernte Fähre, springt hinterher, zieht sich mit letzter Kraft an Bord und stöhnt erleichtert: „Gerade noch geschafft!“

„Gar nicht mal so schlecht“, sagt der Matrose, der ihn beobachtet hat, „aber warum haben Sie nicht einfach gewartet, bis wir angelegt haben?“

In der **Kindererziehung** sind Metaphern ein sehr starkes Instrument. Die Geschichte mit der Porzellantasse, wurde einem 7 jährigen Kind erzählt.

Ein Beispiel dafür, einem Kind / einem Jugendlichen Mut zu machen, sein Potenzial auszuschöpfen und Grenzen zu überwinden.

„An der Universität Heidelberg machten Studenten ein Floh-Experiment: Sie setzten Flöhe in einen Glasbehälter, der oben offen war. Was passierte, war voraussehbar: Die Flöhe hüpfen munter drauf los und aus dem Behälter hinaus. Ein paar Mal setzten die Studenten die Flöhe wieder in den Behälter, und ebenso schnell waren diese wieder frei.

Nun schlossen die Studenten den Glasbehälter mit einem Deckel. Die Flöhe versuchten natürlich wieder, dem Behälter zu entkommen, und stießen sich ein ums andere Mal den Kopf an dem Deckel. Nach einer gewissen Zeit begnügten sich die Flöhe damit, im Behälter zu bleiben. Sogar nach Entfernen des Deckels behielten die Flöhe erstaunlicherweise ihre niedrige Sprunghöhe bei, so dass sie den Behälter nicht mehr verließen. Nun setzten die Studenten neue Flöhe zu den anderen in den Glasbehälter. Die „Neulinge“ sahen sich kurz nach der allgemeinen Sprunghöhe um und passten sich ihr umgehend an.“

Spielmaterial für  
das Unbewußte

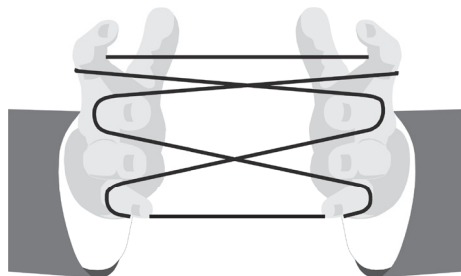
In einer Situation sind Metaphern suboptimal geeignet, das ist wenn Zeitdruck herrscht.

Eine Metapher im Umgang mit Menschen, deren Fokus Zahlen, Daten, Fakten sind, sei nicht geeignet, wurde schnell widerlegt. Denn gerade diese Menschen nehmen dankbar eine Metapher an, denn sie bietet Spielmaterial für das Unbewusste.

### Die Bedeutung von Metaphern

- Metaphern haben in der Kommunikation und für das eigene Verständnis eine sehr große Bedeutung.
- Schamanen, Philosophen, Propheten und Jesus haben intuitiv die innewohnende Kraft der Metaphern erkannt und sich ihrer bedient.
- Sie werden zur Veränderung von Vorstellungen, von Ideen und Lebenseinstellungen eingesetzt.
- Der Rote Faden der Metapher, vertreibt der Ratio, (linken Gehirnhälfte) die Zeit, so kann die Botschaft direkt ins Unbewusste gelangen. Die Ratio (linke Gehirnhälfte) hat darauf keinen Zugriff.

Deshalb  
funktionieren  
Metaphern



### Konstruktionshilfen von Metaphern

Um Ideen für die Konstruktion von Metaphern an der Hand zu haben, wurden Themen, welche häufig in der Praxis als das Thema eines Problems betrachtet werden, aufgeschrieben. In einem Brainstorming wurden passende „Übertragungen“ gesucht.

- **Lernen**  
Schule, Überleben, kleine Küken, Junge Tiere, Autofahren, PC
- **Selbstvertrauen**  
Fundament, Gebäude, Raubtiere, Felsen
- **Kreativität**  
Natur, Musik, Theater, Zeichnen, Farben
- **Entscheidung**  
Mauerfall, Abendessen, Wirtschaft, Beruf
- **Motivation**  
Sportler, Mozart, Michelangelo, Erfolgserlebnisse
- **Konflikte**  
Gandhi, Märchen, Archetypen
- **Zeit**  
Jahreszeiten, Uhr, Einstein, Wachsen der Bäume, Mond, Kinder
- **Selbstverwirklichung**  
Schmetterling, Leonardo da Vinci, das hässliche Entlein, Blume

### Metaphern Konstruieren

1. **Problem bestimmen**  
Worum geht es bei diesem Problem? Wer sind die relevanten Personen, die an diesem Problem beteiligt sind? Wer spielt welche Rolle dabei? Wie verhält sich die Person, die das Problem hat?
2. **Ziel bestimmen**  
Was möchte die Problembehaftete Person erreichen? Wie möchte sie sich verhalten können? Wie fühlt sie sich, wenn sie ihr Ziel erreicht?
3. **Geeignete Inhaltsebene wählen**  
Suchen sie nach einer Inhaltsebene, in der Sie die Problemstruktur spiegeln können. Alles ist denkbar, je nach Geschmack. Märchen, Fabeln, Sciencefiction, ...
4. **Problem und Ziel in der Inhaltsebene spiegeln**  
Soll eine Geschichte Probleme lösen, muss sie dem Problem strukturell ähnlich sein. Die therapeutische Metapher enthält grundsätzlich die Struktur der problematischen Situation des Klienten, seine Beziehung und den Problemzusammenhang.

**5. Den Weg zum Ziel entwerfen**

Wie kommt der Held oder die Heldin der Geschichte zum Ziel? Überlegen Sie dabei Ressourcen, die auch der Adressat Ihrer Metapher zur Zielerreichung nutzen könnte.

**6. Die Metapher schreiben**

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und beachten Sie dabei die Struktur.

**7. Das Ziel der Metapher auf Ökologie prüfen**

Ökologisch nennen wir ein Ziel, wenn es in den Lebenszusammenhang eines Menschen hineinpasst, ohne negative Konsequenzen für die Persönlichkeitsstruktur des Betreffenden und seinen sozialen Zusammenhang nach sich zu ziehen.

**Tipps für das Vortragen von Metaphern**

Benutzen Sie Körpersprache, damit die Zuhörer sehen, was Sie sagen.

- Der Unterschied zwischen INNEN- und AUSSEN- Momenten. Treten Sie bei einer wichtigen Aktion oder Reaktion, immer IN die Geschichte ein und ZEIGEN diesen Moment, statt ihn zu beschreiben.

**AUSSEN:** Sprechen Sie das Publikum direkt an.

Stellen Sie Augenkontakt mit dem Publikum her.

Sprechen Sie mit erzählender Stimme in der Vergangenheitsform.

**INNEN:** Sprechen Sie das Publikum nicht direkt an.

Stellen Sie keinen Augenkontakt mit dem Publikum her.

Sie befinden sich hier und jetzt in einer imaginierten, vorgestellten Realität.

Sie sprechen in der Gegenwartsform.

Zeigen Sie ganz persönliches, privates Verhalten.

Die Verteilung von INNEN- und AUSSEN-Momenten sollte 20 zu 80 sein. Die INNEN-Momente sind wie Gewürz. Man darf nicht zu viel davon nehmen. Stellen Sie sich die INNEN-Momente als Cayennepfeffer vor. Zu viel ist zu viel.

Metaphern  
Leben  
einhauchen.

**Körpersprache, Bewegung und Gestik**

Wenn Sie sagen:

„Ich bücke mich, um meine Tasche zu nehmen“ – bücken Sie sich und nehmen die gedachte Tasche.

„Ich stieß mir den Zeh an der Schreibtischkante“ – stoßen Sie sich den Zeh und spüren den Schmerz.

„Ich ging hin und öffnete die Tür“ – gehen Sie ein paar Schritte und öffnen pantomimisch die Tür.

Setzen Sie Ihre **Stimme** ein, damit Ihre Zuhörer **hören** und fühlen, was Sie sagen.

Setzen Sie Schnell- und Langsamsprechphasen ein.

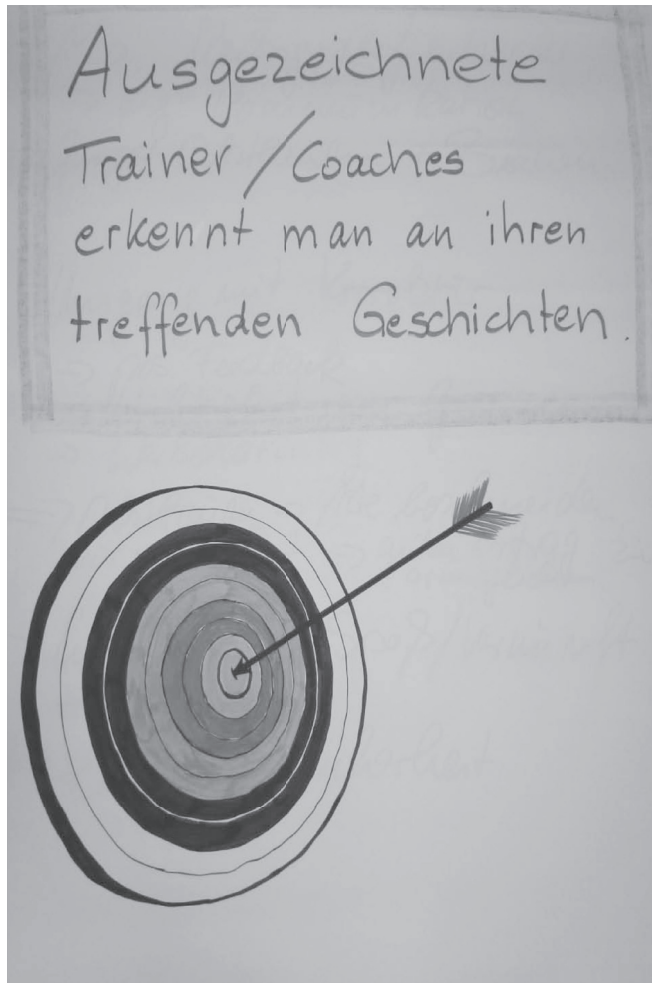
- Schnellsprechen zeigt: Stress oder Angst, dass Sie am Ende Ihrer Kraft sind, Enttäuschung oder Verzweiflung, Ungeduld oder Eile, Ärger oder Wut.
- Langsamsprechen zeigt: Schock oder Unglauben, Langeweile oder Lethargie, Furcht oder Besorgnis, kontrollierte Wut, Erschöpfung oder Müdigkeit, Aufgabe oder Niederlage.

Setzen Sie Sprechpausen. Möchten Sie ein Wort ganz besonders betonen, machen Sie direkt danach eine Sprechpause. Dann hat das Wort Zeit zu wirken.

Spielen Sie mit Ihren Worten, bis sie sich darin wohl fühlen.

Sie werden sehen, wenn Sie beginnen mit Metaphern zu arbeiten, werden Sie nicht mehr wegzudenken sein, in Ihrem Leben. Menschen werden Ihnen erzählen, wie lange Ihre Geschichte sie noch begleitet haben.

Sie selbst haben es in der Hand, ob dieser Samen aufgehen wird und Frucht bringt, oder ob er in Vergessenheit gerät. Sie entscheiden, ob er Wasser und Nährstoffe bekommt, oder nicht.



Geschichten  
treffen.  
Geschichten  
helfen.

### Literaturverzeichnis

*Story Power* (Vera F. Birkenbihl)  
*Mataphern – Lernbuch* (Alexa Mohl)  
*Ente oder Adler* (ArdeschyrHagmaier)  
*Die Storytheater Methode* (Doug Stevenson)

2005 gründete sie das Unternehmen SR Training – Coaching, welches sie bis heute sehr erfolgreich führt. Seit 03/2011 ist sie anerkannte NLP Lehrtrainerin nach DVNLP. Sie ist Ausbildungsleiterin für Landsiedel NLP Training in Ulm.



### Tätigkeitsbereiche

- Erstellung individueller Trainingskonzepte
- Kommunikations-Trainings
- Teamcoaching
- Konfliktcoaching
- Autorin mehrerer Fachartikel für „Treuhand Hannover“ zum Thema Kommunikation
- Basisseminare für Führungskräfte
- Aufbaueminare „Wenn Führen schwierig wird“
- Coaching von Führungskräften
- NLP Practitioner Ausbildungen in Ulm (nach DVNLP)

*Stefie Rapp*

Stefie Rapp  
Training - Coaching

Lindenstrasse 33  
88441 Mittelbiberach  
Mobile: 0170-3088955  
Email: rapp@sr-coaching.com  
www.sr-coaching.com

