

Impacttechniken

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)

E-Book inside



Online-Material

Hinweis zur Navigation

Die Navigation in diesem E-Book erfolgt am einfachsten über die Lesezeichenliste im Navigationsfenster auf der linken Seite. COVER, BOOKLET und KOMPETENZ!BOX sind die übergeordneten Lesezeichen, denen die Kapitel (Begleitheft) und Karten (Kompetenzbox) untergeordnet sind.

Durch Klicken auf die Pfeile vor den Lesezeichen (oder Antippen) klappen diese sich aus und zeigen die kompletten Inhalte, auf die Sie wiederum durch Anklicken / Antippen wechseln können.

Sie können diese Hierarchie nach Bedarf ein- und ausblenden.

Interne Verweise in diesem E-Book sind verlinkt, sodass Sie auch hier schnell und einfach zwischen den Inhalten bzw. Karten wechseln können.

Zu den Zusatzmaterialien gelangen Sie über den jeweiligen QR-Code oder durch Anklicken / Antippen der nebenstehenden URL auf den Karten.

FRAUKE NIEHUES

IMPACTTECHNIKEN

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)





www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

Frauke Niehues

Impacttechniken

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



Junfermann Verlag Paderborn

2022

Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2022

Covergestaltung, Satz & Layout: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0344-5

Dieses Kartenset erscheint parallel als E-Box. ISBN 978-3-7495-0419-0 (PDF)

Inhalt

1.	Kompetenz!Box Impacttechniken	6
2.	Gesamtübersicht über alle Impacttechniken dieses Kartensets	10
3.	Historie und Definition der Impacttechniken	20
4.	Wirkung und therapeutischer Nutzen von Impacttechniken.....	21
4.1	Impacttechniken entfalten Ihre Wirkung durch die Verwendung mnemotechnischer Grundprinzipien	22
4.2	Impacttechniken entfalten Ihre Wirkung, weil sie Eigenschaften von Metaphern und komplexen Systemen aufweisen	22
4.2.1	Metaphern aktivieren umfassende Konzepte und Netzwerke	23
4.2.2	Metaphern ermöglichen eine vorsprachliche Organisation und Repräsentation	25
4.2.3	Metaphern lösen Implikationszusammenhänge aus.....	25
4.2.4	Metaphern „beleuchten“ und „verstecken“ Aspekte.....	26
4.2.5	Metaphern sind vieldeutig	26
4.2.6	Metaphern sind komplex	27
5.	Indikationen und Kontraindikationen	28
6.	Eigenständiges Entwickeln von Impacttechniken	30
	Dank	32
	Quellen und Inspirationen.....	33
	Verzeichnis der Abbildungen und Videos	34
	Über die Autorin.....	35

1. Kompetenz!Box Impacttechniken

Der Aha-Moment in der Therapie

Wie fördere ich die Veränderungsmotivation meines Klienten?

Wodurch stärke ich das therapeutische Bündnis?

Wann erreiche ich einen Perspektivwechsel im Konflikt meines Klienten?

Was verdeutlicht meinem Klienten, dass sein Wert nicht von seinen Leistungen abhängt?

In vielen therapeutischen und beraterischen Kontexten werden leicht umsetzbare und nachhaltig wirkende Techniken gebraucht, die Aha-Momente schaffen. Impacttechniken nutzen die symbolische Kraft einfacher Objekte, um abstrakte Konzepte und komplexe Dynamiken in einprägsame Metaphern zu verwandeln, mit denen lösungsorientiert gearbeitet werden kann. Der Begriff „Impact“ stammt aus dem Englischen und wird übersetzt mit „Wirkung“, „Wucht“ oder „Auswirkung“. Dies bringt das Besondere der Techniken auf den Punkt: sie können mit überraschend einfachen Mitteln tiefgreifende Einsichten fördern und umfassende Veränderungen anstoßen.

Mit dieser multimedial angelegten Kartenbox erhalten Sie 105 Impacttechniken an die Hand – schnell einsetzbar durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen, vielen praktischen Tipps für einen reibungslosen Transfer und Online-Zusatzmaterialien wie Handouts, Audios und Videos, die Sie optimal in der Praxis unterstützen.

Mit dem Kauf dieses Kartensets erhalten Sie zudem die zugehörige E-Box im Dateiformat PDF. Eine Anleitung zum Download finden Sie auf der ersten Karte.

Das Booklet

Hier im Booklet finden Sie

- den wissenschaftlichen Hintergrund zu den Impacttechniken,
- Erfahrungswissen und hilfreiche Praxistipps für den Einsatz und die Nutzung der Karten sowie
- eine Anleitung, wie Sie selbst Impacttechniken erstellen können.

Die Karten

Die beschriebenen Techniken sind primär für das Einzelsetting entwickelt worden, sehr viele können aber auch in der Arbeit mit Gruppen genutzt werden. Die meisten Methoden eignen sich für alle Altersgruppen.

Damit Sie die Techniken schnell, einfach und falls nötig sogar spontan nutzen können, sind die Karten übersichtlich und immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut:

1-4 **2-4** **3** **4** **5** **6** **7**

Themenübergreifende Methoden

DIE BELASTUNGSMETAMORPHOSE

ZIELE | Ressourcen und Entwicklungschancen sicht- und nutzbar machen

MATERIAL | Ein quadratisches Blatt Papier, Stifte und die Faltanleitung auf Handout 6.

DEMO

Manchmal übersehen Klienten ihre bereits vollzogene Entwicklung und /oder ihre aktuellen Entwicklungschancen, weil sie sich zu stark über ihre negativen Lebenserfahrungen und aktueller Belastungen definieren und dadurch sich dadurch hilf- und hoffnungslos fühlen.

Geben Sie Ihrem Klienten das Blatt Papier und die Stifte. Lassen Sie ihn seine negativen Erlebnisse und Belastungen in Stichworten kreuz und quer und in den für ihn passenden Farben, Größen, Strichstärken und Häufigkeiten auf das Blatt schreiben. Bitten Sie ihn möglichst das ganze Blatt sowohl auf die Vorder- als auch auf der Rückseite zu nutzen. Wenn er fertig ist, nehmen Sie das Blatt an sich und sagen Sie: „Sie wissen ja sicherlich etwas über Raupen und Schmetterlinge.“ Falten Sie das Blatt nach der Anleitung auf dem Handout zu einem Schmetterling (oder nutzen Sie den Film). Hierbei geschieht eine „Metamorphose“: Die niedergeschriebenen Belastungen werden zu Mustern auf den Flügeln eines Schmetterlings.

TRANSFER

Erläutern Sie auf Grundlage dieser „Transformation“ die Stärken und Chancen des Klienten:
 „Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie durch die Belastungen entwickelt (oder können Sie dadurch entwickeln)?“
 „Wobei helfen diese besonderen Fähigkeiten und was ist Ihnen dadurch in Ihrem Leben möglich?“
 „Wie und warum prägen die belastenden Erfahrungen Ihre Werte und Ihren Charakter positiv?“

Eine Video-Anleitung zum Falten des Origami-Schmetterlings steht Ihnen online zur Verfügung.

① Kartenummer

So bleibt Ihr Kartenset geordnet und Sie können die benötigte Karte anhand der Übersichtstabelle schnell finden.

Die Reihenfolge bedeutet nicht, dass Sie die Techniken nacheinander durchführen müssen, jede Technik steht für sich und Sie können sie bedarfsorientiert kombinieren.

② Oberthema

Die Techniken sind folgenden Oberthemen zugeordnet:

- 1 **Prozessgestaltung:** Grundsätzliche Herausforderungen in Therapie und Beratung lösen und den Entwicklungsprozess effektiv gestalten.
- 2 **Themenübergreifende Methoden:** Grundlagentechniken, die bei vielen Fragestellungen den entscheidenden Impuls liefern können.
- 3 **Emotion und Kognition:** Klienten emotionale und kognitive Prozesse verdeutlichen und diese positiv beeinflussen.
- 4 **Selbstfürsorge:** Klienten darin unterstützen, achtsam zu sein und das eigene Wohlergehen im Blick zu behalten.
- 5 **Selbstmanagement:** Die für das erfolgreiche Angehen und Bewältigen von Aufgaben erforderlichen Kompetenzen stärken.

6 Kommunikation und Interaktion: Zwischenmenschliche Prozesse analysieren und positiv beeinflussen.

7 Konflikte: Konfliktdynamiken verständlich machen und zum Positiven wenden.

8 Selbstwert: Den Selbstwert Ihres Klienten stärken.

9 Erziehung: Techniken, mit denen Sie Eltern schulen und Familien in schwierigen Phasen unterstützen können.

③ Icons und QR-Code

Diese zeigen an, welche Zusatzmaterialien Ihnen für die Technik zur Verfügung stehen. Um Psychotherapie und Beratung praktisch und modern zu gestalten, können Sie multimediale Tools nutzen:



Die Videos zeigen entweder eine Demo der Technik oder sind Teil der Technik.



Sie finden eingelezene Trancen als Bonusmaterial.



Arbeitsblätter und Handouts: Die zur Verfügung stehenden PDFs können in beliebiger Größe und natürlich so oft Sie wollen ausgedruckt und den Klienten mitgegeben werden.



Der QR-Code ermöglicht Ihnen den schnellen und direkten Zugriff auf die Zusatzmaterialien für die Methode. Eine Kurz-URL neben dem QR-Code ermöglicht die schnelle Nutzung am Computer.

Den Gesamtüberblick über alle Materialien finden Sie unter

➤ https://www.junfermann.de/impact_uebersicht



④ Ziele

Was können Sie konkret mit dieser Technik erreichen? Hier ist es auf den Punkt gebracht.

⑤ Material

Welches Material benötigen Sie für diese Technik? Hier haben Sie alles auf einen Blick.

⑥ Demo-Kasten

Hier finden Sie zunächst eine kurze Einleitung in die Thematik und, falls nötig, Hinweise bzgl. der Indikation.

Anschließend bekommen Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Durchführung der Technik an die Hand.

⑦ Transfer-Kasten

Diese Einheit ermöglicht es, die Effekte der Technik zu vertiefen und individuell weiterzuarbeiten. Mit den dargestellten Fragen und Anregungen können die Muster des Klienten exploriert, konkrete Lösungsstrategien erarbeitet und der Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag gefördert werden.

Falls Sie mit Gruppen arbeiten, können Sie entweder einen Klienten in den Mittelpunkt stellen oder die Fragen ans Plenum richten und so die gemeinsame Reflektion oder Diskussion ermöglichen.

Die Transferfragen sind als Anregungen gedacht. Je nach Kontext und Klient können andere bzw. weitergehende Fragen und Informationen eingebracht werden.

Sicherheitshinweise zu den bereitgestellten Trancen



Falls Sie eine Trance nutzen, beachten Sie bitte, dass Trancen den Bewusstseinszustand verändern. Trancen dürfen deshalb nicht während Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern (z.B. Autofahren), gehört werden. Falls eine Trance mit unangenehmen Phänomenen einhergeht, kann sie jederzeit unterbrochen werden. Man kann in diesem Fall die Entspannung zurücknehmen, indem man z.B. die Muskeln anspannt und sich wieder auf die Außenreize konzentriert. Die Anwendung der Trancen im Rahmen der Kompetenz!Box Impacttechniken erfolgt auf eigene Verantwortung, die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung.


Zum Sprachgebrauch










Die große Kunst bei dieser *Kompetenz!Box* war, oft ungewöhnliche und komplexe Ideen und Vorgehensweisen auf wenig Raum gut verständlich und prägnant zu vermitteln. Obwohl ich mich sehr bemüht habe, ist mir dies mit einer gendgerechten Sprache nicht gelungen. Die Lesbarkeit und Verständlichkeit waren so beeinträchtigt, dass die Erfassung des Inhaltes dadurch erschwert wurde. Zusätzlich beanspruchten die Aufführung sowohl der männlichen, weiblichen und diversen Form teils so viele Zeichen, dass dafür relevante Inhalte hätten gestrichen werden müssen. Deshalb habe ich mich schweren Herzens für die gute Les- und Verstehbarkeit und möglichst ausführliche Vermittlung der Inhalte und somit für das generische Maskulinum entschieden. Ich hoffe, dass sich dennoch alle männlichen, weiblichen und diversen Personen gleich wertgeschätzt und angesprochen fühlen.





Aus demselben Grund nutze ich Therapie als Oberbegriff, statt „Therapie, Beratung und Coaching“ jedes Mal gesondert zu benennen. Auch dies enthält keine Wertung, sondern ist darin begründet, dass eine Therapie sowohl Beratung als auch Coaching beinhalten kann. Impacttechniken können und werden (auch von mir selbst) in allen drei Kontexten eingesetzt.

2. Gesamtübersicht über alle Impacttechniken dieses Kartensets

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
1.1	Der Rückspiegel	Prozessgestaltung	Defizitorientierte, rückblickende Sichtweisen in ziel- und lösungsorientierte wandeln	Rückspiegel oder Gegenstand, der einen Rückspiegel symbolisiert	
1.2	Die Zeit läuft weiter		Vergangenes loslassen/sich auf die Zukunft konzentrieren	–	
1.3	Connecting Dots		Motivation und Geduld für kleinschrittige Prozesse fördern	Bild auf der Vorderseite der Karte (Handout 1) Für Kinder: Handout 2	
1.4	Das verhedderte Wollknäuel		Motivation und Geduld bei komplexen Problemlagen fördern	Wollknäuel	
1.5	Wertvolle Kleinigkeiten		Anstrengung und kleine Erfolge wertschätzen und sichtbar machen	Durchsichtiger Behälter, Knete, evtl. kleine Zettel	




Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
1.6	Karte der Möglichkeiten	Prozessgestaltung	Flexibilisierung von Zielen und Wegen	Bild auf der Vorderseite der Karte (Handout 3) Für Kinder: Vorderseite von Karte 1.7 oder Handout 4	
1.7	Umwege erweitern die Ortskenntnis		Fehler und Rückfälle nutzbar machen	Topografische Landkarte von Karte 1.6 oder Handout 3. Für Kinder: Bild auf der Vorderseite der Karte (Handout 4)	
1.8	Das Beziehungsband		Erkennen und verstehen der Borderline-Symptomatik	Ein breites Gummi	
1.9	Erweiterung: Das Beziehungsband		Aufbau einer stabilen therapeutischen Beziehung bei bestehender Borderline-Symptomatik	s. o.	
1.10	Der Achtsamkeitskreisel		Ruhe, Geduld und Achtsamkeit fördern	Kreisel mit grafischem Muster	
1.11	Die springenden Themen		Themensprünge verdeutlichen und reduzieren	Karteikarten (DIN-A8), Stift mit Kappe	
1.12	Der letzte Teebeutel		Den Klienten in eine aktiv-verantwortungsvolle Haltung bringen	Teebeutelpackung mit ca. zehn Teebeuteln	
1.13	Löcherdeckel		Den Klienten seinen Grad der Selbstöffnung bestimmen und kommunizieren lassen	Undurchsichtiger Becher mit mehreren Deckeln	
1.14	Den Deckel heben		Die Bearbeitung angstauslösender Themen oder Gefühle ermöglichen	Töpfchen mit Knete	
1.15	Probleme aufteilen		Komplexe Themen in sukzessiv bearbeitbare Aspekte aufteilen	Knete oder ein Blatt Papier	
1.16	Das Symptom (fest-)halten	Die Kosten eines Symptoms verdeutlichen und die Änderungsmotivation steigern	Gegenstand als Symbol für das jeweilige Symptom		

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
1.17	Die chinesische Fingerfalle	Prozessgestaltung	Druck reduzieren und das Loslassen erleichtern	Chinesische Fingerfalle	
1.18	Der Zauderbecher		Die Risikobereitschaft erhöhen und Klienten ins Handeln bringen	Würfel im Würfelbecher	
1.19	Eine Pflanze großziehen		Neues etablieren	Pflanzensamen	
1.20	Karies oder Zahneputzen?		Selbstständiges Training fördern	Zahnbürste, Tube Zahnpasta	
2.1	Stuhlaufstellung	Themenübergreifende Methoden	Emotionsaktivierende Aufstellungsarbeit im Einzelsetting ermöglichen	Stühle mit Lehnen, Symbole oder bunte Blätter	
2.2	Das Fußballspiel		Innere Dynamiken erarbeiten und verändern	Tippkickspiel (alternativ: ein aufgemaltes Fußballfeld oder Handout 5, Spielfiguren), Haftnotizen	 
2.3	Fortsetzung: Das Fußballspiel		Innere Dynamiken erarbeiten und verändern	s. o.	 
2.4	Belastungsmetamorphose		Ressourcen und Entwicklungschancen sichtbar und nutzbar machen	Weißes, quadratisches Blatt Papier, verschiedenfarbige Stifte, Faltanleitung (Handout 6)	 
2.5	Was liegt darunter?		Ressourcen wiederentdecken	Kratzpapier, Kratzwerkzeug	
2.6	Wie voll ist der Becher?		Sinnvolle Einteilung von Kapazitäten und Ressourcen fördern	Gefaß mit Wasser und mehrere Becher	
2.7	Brücke der Veränderung		Unbewusste Informationen erfragen	Bild auf der Vorderseite der Karte (Handout 7)	
2.8	Blatt der Veränderung		Unbewusste Informationen erfragen	Blatt Papier	
2.9	Luftballon der Veränderung		Unbewusste Informationen erfragen	Luftballon, Klammer	



Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
2.10	Das Sicherheitstuch	Themenübergreifende Methoden	Klienten Halt geben	(Hals-)Tuch oder Schal; alternativ: ein Seil	
2.11	Buch des Lebens		Den Lebensweg verstehen und Herausforderungen lösen	Buch	 
2.12	Fortsetzung: Buch des Lebens		Den Lebensweg verstehen und Herausforderungen lösen	s. o.	 
3.1	Der vertrackte Tischtennisball	Emotion und Kognition	Einfluss und Effekte von Emotionen verdeutlichen	Tisch, Glasflasche mit dünnem Hals, Wasser, Tischtennisball	
3.2	Stuhlaufstellung von Gefühlen oder Persönlichkeitsanteilen		Erarbeiten und Verändern komplexer emotionaler Dynamiken oder Teilesysteme	Stühle mit Lehnen, Luftballons und Klammern oder bunte Blätter Papier	
3.3	Karte der Gefühle, Herausforderungen und Ressourcen		Überblick über Gefühle, Herausforderungen und Ressourcen bekommen und darin navigieren	großes Blatt Papier (DIN-A3) und verschiedenfarbige Stifte	
3.4	Mix it up!		Gefühle regulieren	Bild auf der Vorderseite der Karte, Zusatzkarten 10.1–10.9 oder Arbeitsblatt (Handout 8)	
3.5	Dickes Fell		Verletzlichkeit regulieren	Zwei Luftballons, eine Nadel, wasserfester Fineliner, Tesafilm	
3.6	Der positive Luftballon		Auswirkungen der Aufmerksamkeitslenkung auf Positives / Negatives verdeutlichen	Luftballons in hellen und dunklen Farben, Klammern, ein Korb oder eine sehr große Schüssel; wahlweise Bild auf der Vorderseite der Karte	
3.7	Das Körper-Gedanken-Pendel		Den Zusammenhang von Gedanken und körperlichen Prozessen verdeutlichen	Pendel	

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
3.8	Wo ist Ihre Aufmerksamkeit?	Emotion und Kognition	Eine funktionale Aufmerksamkeitslenkung fördern	Bild auf der Vorderseite der Karte; wahlweise Taschenlampe, „Licht an!“-Bücher oder YouTube-Video	
3.9	Der Gedanke auf der Klarsichtfolie		Gedanken in den Hintergrund treten lassen	Klarsichtfolie, Folienstift	
3.10	Die richtige Brille		Variable und hilfreiche Haltungen und Sichtweisen für verschiedene Situationen finden	Auswahl unterschiedlicher Brillen	
3.11	Die Wutfaust		Die Interdependenz von Emotionen und Körper verdeutlichen	–	
3.12	Berge versetzen		Den Zusammenhang zwischen Gedanken / Überzeugungen und Erfolgen demonstrieren	–	
3.13	Neun Delfine		Verdeutlichen, wie Erfahrungen und Bedürfnisse unsere Wahrnehmung beeinflussen	Zusatzkarte 10.10 oder Handout 9	
3.14	Die schönste Kastanie		Dysfunktionale Vergleiche und Neidgefühle bewusst machen und reduzieren	Körbchen, ein Beutel und Kastanien oder andere sich ähnelnde Objekte	
3.15	Das Wutblatt		Wütend-aggressives Verhalten reduzieren	Blatt Papier	
3.16	Die beleidigte Zahnpasta		Abwertendes und beleidigendes Verhalten reduzieren	Tube Zahnpasta	
3.17	Feuerlöscher oder Ölkännchen		Eskalierendes Verhalten verändern	Spielzeugfeuerlöscher, Ölkännchen	
3.18	Die explosive Flasche	Die eigene Wutdynamik erkennen und konstruktives Verhalten fördern	Mit Kohlensäurehaltigem Getränk gefüllte Schraubverschlussflasche		
3.19	Die explosive Flasche öffnen	Strategien für den Umgang mit intensiver Wut finden	s. o.		

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
4.1	Das ausgeglichene Mobile	Selbstfürsorge	Selbstfürsorge bei Belastungen fördern	Mobile	
4.2	Im richtigen Rhythmus		Eine gute Balance zwischen Aktivität und Regeneration finden	–	
4.3	Das rohe Ei		Die Selbstfürsorge an „schlechten Tagen“ erhöhen	Ein rohes Ei und ein gekochtes Ei	
4.4	Mein Raum		Klienten motivieren, sich mehr Raum zu nehmen oder sich nicht „kleinmachen“ zu lassen	Hoberman Sphere Ball (Größe 39 inch)	
4.5	Der gute und der schlechte Reis		Eine Positiv-Negativ-Bilanz erarbeiten	Heller und dunkler Reis, Post-its	
4.6	Das Loch im Wasserbecher		Selbstschutz erhöhen	Pappbecher, Wasser, spitzer Gegenstand	
4.7	Mein Stopp!		Abgrenzungsfähigkeit erhöhen	–	
4.8	Sie schlucken doch sonst auch alles		Selbstschutz in schädlichen Beziehungen fördern	Glas, Wasser und verschiedene im Raum zu findende ungenießbare Materialien	
4.9	Aber da ist doch ein Keks drin!		Selbstschutz in ambivalenten schädlichen Beziehungen fördern	Glas, Wasser, ein Keks, verschiedene im Raum befindliche ungenießbare Materialien	
4.10	Das Gesamtpakt		Eine Beziehung realistisch einschätzen	Kleinere Karteikarten, Taschentuch	
4.11	Die paradoxe Sanduhr	Leistungs- und gesundheitsförderliche Pausen unterstützen	Sanduhr der Marke Paradox		
5.1	Die hohe Latte	Selbstmanagement	Überhöhte Leistungsansprüche reduzieren	Stift mit Kappe	
5.2	Die Würfelmauer		Perfektionismus reduzieren	20 Würfel und ein Buch	
5.3	Die Luftballonjonglage		Überlastung reduzieren	Luftballons	

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
5.4	Reis als Energie	Selbstmanagement	Erkennen der eigenen Grenzen, Verhinderung von Überforderung	Reis, Post-its	
5.5	Die Hoola-Hoop-Aufgabe		Zeit- und Energiebedarf für kontinuierliche Aufgaben einschätzen und Überforderung vorbeugen	Hoola-Hoop-Reifen	
5.6	Der Konzentrations-trichter		Verbesserung der Konzentrationsmotivation und -fähigkeit	Wasserflasche mit engem Hals, Schüssel, aus der man schwer ausgießen kann, Trichter in verschiedenen Größen	
5.7	Der Konzentrations-trichter – Variante für AD(H)S-Klienten		Bei AD(H)S-Klienten Phasen guter Konzentration ausfindig machen und nutzen	s. o.	
5.8	Die beste Reihenfolge		Die Wichtigkeit von Reihenfolgen und Prioritäten verdeutlichen	Bild auf der Vorderseite der Karte	
5.9	Die schwere Flasche		Die Kosten von Aufschiebeverhalten verdeutlichen	Gefüllte 0,5-Liter-Getränkeflasche	
5.10	600 Punkte würfeln		Risiken von Aufschiebeverhalten bewusstmachen	Ein Würfel	
6.1	Symbolische Interaktion	Kommunikation und Interaktion	Den Interaktionsstil eines Klienten erfassen und hilfreiche Veränderungen ermöglichen	Weißes DIN-A4-Blatt und verschiedenfarbige Stifte	
6.2	Symbolische Interaktion – Variante zum Thema Abgrenzung		Die Abgrenzungsfähigkeit des Klienten verbessern	s. o.	
6.3	Der Kommunikationsluftballon		Notwendigkeiten und Regeln für eine gelingende Kommunikation erarbeiten	Luftballon	
6.4	Das Kommunikations- und Beziehungspendel		Die Dynamik lebendiger Beziehungen verdeutlichen und fördern	Newton Kugelstoßpendel	

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
6.5	Becher der Geduld	Kommunikation und Interaktion	Klienten für Auswirkungen ihres Verhaltens sensibilisieren	Zwei Einwegplastikbecher, Edding oder Folienstift	
6.6	Das Geschenk im Taschentuch		Auswirkungen von unfreundlichem Verhalten verdeutlichen und dieses positiv verändern	Zwei gleichwertige Münzen, ein Taschentuch, eine Geschenkbox oder Geschenkpapier und Geschenkband	
6.7	Der „Ja, aber ...“-Kaffee		Die negativen Auswirkungen von „Ja, aber ...“ verdeutlichen	Eine nett angerichtete Tasse Kaffee, Salzstreuer	
7.1	Cover und Buchrücken	Konflikte	Perspektivwechsel ermöglichen	Buch	
7.2	Der Feuerlauf		Eine eskalierende Konfliktdynamik durch Zurücknahme unterbrechen	Streichhölzer und feuerfeste Unterlage	
7.3	Die Beziehungs-wippe		Klammern des Beziehungsverhalten verändern	Zwei Spielzeugfiguren oder zwei gleiche Gegenstände (gleichwertige Geldstücke o. Ä.), eine Wippe oder Ihr Arm	
7.4	Das unschuldige Puzzle		Dysfunktionale Schuldzuweisungen oder -gefühle bei Trennungen reduzieren	Zwei nicht zueinander passende Puzzleteile aus dem gleichen Puzzle	
7.5	Erweiterung: Das unschuldige Puzzle – die Puzzlenasen		Verhindern, dass ein Kind nach einer Trennung zwischen die Fronten gerät	Drei zusammenhängende Puzzleteile aus einer Reihe des Puzzles	
8.1	Das Faktorenschichten-Modell des Selbstwertes	Selbstwert	Differenzieren, welche Aspekte des Selbstwertgefühls Ihres Klienten besonders beeinträchtigt sind	Schaubild auf der Vorderseite der Karte, Handout oder Film	 
8.2	Mein Selbstwertblatt		Den Selbstwert differenziert ausdrücken und begreiflich machen (Grundgefühl)	Blatt Papier, verschiedenfarbige Stifte, spitze Gegenstände (z. B. Schere, Kugelschreiber), Dreck	

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
8.3	Fortsetzung I: Mein Selbstwertblatt – notwendige Reparaturen	Selbstwert	Lösungen für einen beschädigten Selbstwert (Grundgefühl)	Das „Selbstwertblatt“ (Karte 8.2), „Flickmaterialien“ (Tesa, Radierer, Stifte ...)	
8.4	Fortsetzung II: Mein Selbstwertblatt – Vorgehen bei irreparablen Schädigungen		Als irreparabel erlebte Selbstwerterschädigungen nutzen und / oder lösen (Grundgefühl)	s. o.	
8.5	Der Selbstwertschein		Das Selbstwertgefühl von schlecht behandelten / missbrauchten Personen stärken (Selbstakzeptanz und Grundgefühl)	20-Euro-Geldschein	
8.6	Der Selbstwertschein – Variante für sich selbstabwertende Klienten		Selbstabwertungen reduzieren (Selbstakzeptanz)	s. o.	
8.7	Der Selbstwertschein – Variante für magersüchtige Klienten und Klienten, deren Selbstwertgefühl zu sehr an einer schlanken Figur hängt		Den Selbstwert unabhängig von der Figur machen (Selbstakzeptanz)	s. o.	
8.8	Die unscheinbare Quarzdruse oder Schein vs. Sein		Selbstwertsteigerung von Menschen, die verkannt oder negativ bewertet werden (Selbstakzeptanz und Grundgefühl)	Aufgeschnittene Quarzdruse oder die Zusatzbilder auf Karte 10.11	
8.9	Menschen nach ihrem Wert sortieren		Spürbar machen, dass der Mensch einen von Leistung und Status unabhängigen Grundwert hat (Selbstakzeptanz)	Zusatzkarten 10.12–10.16	

Nr.	Impacttechnik	Kategorie	Ziele der Technik / Einsatzmöglichkeit	Material	Bonus
8.10	You are beautiful!	Selbstwert	Aufmerksamkeit und Wahrnehmung hinsichtlich positiven Feedbacks erhöhen (Selbstakzeptanz)	Bild auf der Vorderseite der Karte	
8.11	Das Selbstwertglas		Förderung der Unabhängigkeit des Selbstwertes (Selbstakzeptanz)	Schönes, zerbrechlich wirkendes Trinkglas	
8.12	Erweiterung: Das Selbstwertglas – andere auf ein Podest stellen		Förderung der Unabhängigkeit des Selbstwertes (Selbstakzeptanz)	Schönes, zerbrechlich wirkendes Trinkglas, Stuhl	
8.13	Die starke Tanne		Vermeintliche Schwächen positiv reframe (Selbstakzeptanz und Fähigkeitenpräsenz)	Zusatzkarten 10.17 und 10.18	
8.14	Zwei Seiten einer Medaille		Unliebsame Eigenschaften integrieren (Selbstakzeptanz und Fähigkeitenpräsenz)	Münze	
8.15	Sieb oder Schüssel		Fähigkeitenpräsenz erhöhen	Haushaltssieb, Schüssel	
9.1	Das Neue-Regeln-Spiel	Erziehung	Verlässliches und konsequentes Erziehungsverhalten aufbauen	Kartenspiel	
9.2	Die Sicherheitsleine		Überbehütendes Verhalten reduzieren	Einige Blätter Papier, eine Schnur	
9.3	Die erstickte Flamme		Überbehütendes Verhalten reduzieren und / oder in zu engen Beziehungen wieder Raum schaffen	Teelicht oder Kerze, Streichhölzer, Glas	
9.4	Zu süßer Kaffee		Maßvolles Erziehungsverhalten fördern	Tasse Kaffee, Zucker	
9.5	Wachstum einer Bohne		Vergleiche in der Erziehung reduzieren	Drei Bohnen	
9.6	Ein Kuss für Dich		Emotionsregulation durch Übergangsobjekte erleichtern	kleines Kuscheltier oder anderer, zum Kind passender Gegenstand	

3. Historie und Definition der Impacttechniken

Im psychotherapeutischen Kontext wurde der Begriff „Impact“ von Ed Jacobs und Christine Schimmel geprägt. 1954 veröffentlichten sie das Buch *Impact Therapy: The Courage to Counsel*¹. Die darin vorgestellte Therapieform ist eine Kurzzeittherapie, welche Ansätze der Rational-Emotiven Therapie nach Ellis, der Transaktionsanalyse, der Gestalttherapie und der Reality Therapy umfasst. Letztere ist in Deutschland relativ unbekannt, sie legt den Fokus auf unerfüllte Bedürfnisse und das Arbeiten im Hier und Jetzt. Weiterhin wird eine Nähe zu systemischen, adlerianischen, bindungstheoretischen und lösungsorientierten Ansätzen dargestellt. Jacobs und Schimmel sahen es als essentiell an, den Klienten nicht ausschließlich auf der kognitiven Ebene zu erreichen, sondern ein tiefgreifendes Verstehen und Erleben hervorzurufen. Hierzu stellten Sie eine Sammlung besonderer Techniken zusammen. Diese Sammlung umfasste z. B. Stuhldialoge, Metaphern und Techniken die Objekte, Bewegungen und den Körper mit einbeziehen.

50 Jahre später fand der Impactansatz den Weg in den deutschsprachigen Raum. Eine noch junge Schülerin von Ed Jacobs, Dani Beaulieu, fiel auf Kongressen durch ausgezeichnete Bewertungen auf und wurde 2004 nach Deutschland eingeladen. Sie setzte den Schwerpunkt jedoch weniger auf die Vermittlung des umfassenden Therapiekonzepts, sondern konzentrierte sich vor allem auf die Vermittlung der einzelnen Techniken und beschreibt diese wie folgt:

„Impact Techniques puts the symbolic power of simple objects to transform abstract ideas and complex difficulties into clear, concrete, easily intelligible metaphors. Multisensory engagement assures the highest possible Impact for every intervention.“²

(Impacttechniken nutzen die symbolische Kraft einfacher Objekte, um abstrakte Ideen und komplexe Schwierigkeiten in klare, konkrete, einfach verständliche Metaphern zu verwandeln. Multisensorische Aktivierung führt zur höchstmöglichen Wirkung jeder Intervention.)²

2005 wurde ihr Buch *Impact-Techniken für die Psychotherapie* in Deutschland veröffentlicht. Darin erläutert sie weitere therapeutische Bezüge, z. B. zur Ericksonschen Hypnose, und etabliert den Impactansatz als richtungsübergreifend: „Kennzeichnend für die Impact-Therapie sind ihr Eklektizismus und die synergetische Integration verschiedener zeitgenössischer psychotherapeutischer Modelle ...“³

1 Aktuelle Auflage: Jacobs, E. & Schimmel, Chr. J. (2013): *Impact Therapy: The Courage to Counsel*. Star City: Impact Therapy Associates.

2 Die Informationen erhielt ich im Austausch mit Bernhard Trenkle, der Dani Beaulieu entdeckte und nach Deutschland einlud. Der Text entstammt der ersten deutschen Seminarbeschreibung.

3 Beaulieu, D. (2017): *Impact-Techniken für die Psychotherapie* (7. Auflage). Carl Auer, S. 8.

Gerade weil Impacttechniken mit fast allen Therapierichtungen kompatibel sind, ist eine genaue Definition wichtig.

Die meisten aktuellen Beschreibungen heben die intensive und/oder tiefgreifende Wirkung der Techniken sowie das multisensorische Vorgehen hervor.⁴ Beides gehört zum Kern der Techniken, jedoch sind sie dadurch noch nicht ausreichend präzisiert und lassen sich nicht von anderen kreativen Techniken oder erfahrungsorientiertem Lernen abgrenzen. Dies führt dazu, dass sich in Impactsammlungen häufig auch Geschichten, Techniken aus dem Improvisationstheater, rein emotionsaktivierende Methoden und weitere finden lassen. Obwohl diese Techniken ebenfalls sehr wirkungsvoll und empfehlenswert sind, ist es für die Therapieplanung sinnvoll, sich um eine präzise Definition und Abgrenzung zu bemühen. Klassische Impacttechniken beinhalten zusätzlich zur multisensorischen Aktivierung und tiefgreifenden Wirkweise gemäß dem Vorgehen von Jacobs und der Definition von Dani Beaulieu den Aspekt, dass sie ein (komplexes) Konzept verdeutlichen, begreifbar machen und auf den Punkt bringen. Wenn man eine Impacttechnik erlebt, stellt sich üblicherweise ein „Aha, genau so ist es!“-Erlebnis ein. In diesem Sinn können Impacttechniken als eine ausdifferenzierte Untergruppe von kreativen und emotionsaktivierenden Techniken angesehen werden.

4. Wirkung und therapeutischer Nutzen von Impacttechniken

Impacttechniken sind wissenschaftlich bislang nahezu unerforscht.⁵ Deshalb möchte ich mit zwei Erklärungsansätzen über ihre Wirkweise zum fachlichen Diskurs beitragen. Der erste Ansatz stammt von Dani Beaulieu. Er führt die Wirkung von Impacttechniken auf deren Übereinstimmung mit mnemotechnischen Grundprinzipien zurück. Der zweite Ansatz integriert Erkenntnisse der Metaphertheorie nach Lakoff und der Theorie komplexer Systeme. Die Erklärungsansätze stehen nicht in Konkurrenz, sondern ergänzen einander.

4 Vgl. z.B. Calzoni, R. (2015): Zum Einsatz von Impact-Techniken in der Schematherapie. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 36 (4), S. 378–388. Und: Kindermann, N. & Kleickmann, C. (2021): Kreative Techniken in der Psychotherapie. *Psychologie in Österreich* (Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden), 5/2021, S. 350–356.

5 Vgl. Kindermann, N. & Kleickmann, C. (2021): Kreative Techniken in der Psychotherapie. In: *Psychologie in Österreich – Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden*. Volume 41. Wien: Akademie für Psychologen (BÖP) S. 350–356.

4.1 Impacttechniken entfalten Ihre Wirkung durch die Verwendung mnemotechnische Grundprinzipien

Dani Beaulieu sieht acht mnemotechnischen Grundprinzipien als Grundlage der Impacttherapie an und verfolgt dadurch einen neurowissenschaftlichen Erklärungsansatz.⁶ Ihrer Ansicht nach erzielen Impacttechniken eine besonders intensive Wirkung, weil sie auf die Funktionsweise des Gehirns abgestimmt sind:

- **Multisensorisches Lernen:** Der Einbezug mehrerer Sinne führt zu einer erhöhten neurologischen Stimulation und Reaktion.
- **Abstrakte Konzepte konkret machen:** Das Gehirn speichert konkrete Informationen leichter ab als abstrakte Informationen.
- **Nutzen bereits bekannter Informationen:** Bereits bekannte Informationen lösen vielfältige Reaktionen aus. Der Ausbau von Bekanntem und bereits Verankertem löst weniger Angst und Widerstand aus als Unbekanntes. Es ist leichter an Bekanntes anzuknüpfen als gänzlich Neues aufzubauen.
- **Emotionen auslösen:** Emotionen führen zu einer schnelleren und dauerhafteren Aufnahme der Information.
- **Interesse wecken:** Interesse, Gedächtnis und Aufmerksamkeit korrelieren.
- **Lust und Spaß in der Therapie:** Hierdurch werden Ressourcen angesprochen und Veränderungsprozesse erleichtert.
- **Einfach ist einfacher!** Einfachheit erleichtert die Aufnahme neuer Informationen.
- **Wiederholen, wiederholen ...** Die meisten Lernvorgänge benötigen Wiederholung.

4.2 Impacttechniken entfalten Ihre Wirkung, weil sie Eigenschaften von Metaphern und komplexen Systemen aufweisen

Laut Dani Beaulieus Beschreibung kann man Impacttechniken als Metaphern ansehen: „Impact Techniques puts the symbolic power of simple objects to transform abstract ideas and complex difficulties into clear, concrete, easily intelligible metaphors“.⁷ Hierdurch ergibt sich meiner Ansicht nach ein weiterer Erklärungsansatz, der spannende Ausflüge in die Linguistik und Systemtheorie erfordert.

George Lakoff und Mark Johnson gründeten die kognitive Linguistik. Sie sind der Ansicht, dass „unser alltägliches Konzeptsystem, nach dem wir sowohl denken als auch handeln, (...) im Kern und grundsätzlich metaphorisch [ist]“⁸, und kommen zu dem Schluss, dass „unsere Art zu denken, unser Erleben und unser Alltagshandeln

6 Vgl. Beaulieu, D. (2017): *Impact-Techniken für die Psychotherapie* (7. Auflage). Carl-Auer, S. 10–28.

7 Austausch mit Bernhard Trenkle (vgl. Anm. 2).

8 Lakoff, G. & Johnson, M. (2014): *Leben in Metaphern – Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (8. Auflage). Carl-Auer, S. 11.

weitgehend eine Sache der Metapher [ist]“.⁹ Die folgenden Hypothesen greifen diesen Ansatz auf. Ich habe ihn auf das therapeutische Setting übertragen und im Abgleich mit meinen praktischen Erfahrungen anwendungsbezogen ausdifferenziert.

4.2.1 Metaphern aktivieren umfassende Konzepte und Netzwerke

Die grundlegende Eigenschaft von Metaphern ist, dass sie Konzepte und Netzwerke in umfassender Art und Weise aktivieren. Durch eine Metapher können z.B. rationale, emotionale, sinnliche und erfahrungsbezogene Aspekte eines Netzwerkes gleichzeitig getriggert und erfasst werden. Die vielfältigen Aktivierungen und damit einhergehenden inneren Dynamiken werden uns dabei meist nur zum Teil bewusst. Sie haben aber trotzdem und vielleicht gerade deshalb große Auswirkungen auf unsere Kognitionen, Emotionen und Handlungsimpulse.

Folgende Übung macht dies deutlich:

Bitte lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und beobachten Sie, was in Ihnen ausgelöst wird, wenn Sie die Metapher „Das Boot ist voll“ lesen. Prüfen Sie zunächst einmal, welches Bild vor Ihrem inneren Auge entsteht. Ich vermute, dass Sie nicht ein Boot auf einer Wolke oder einem Hausdach sehen, sondern ein Boot auf dem Wasser, vermutlich auf dem Meer. Dieses Bild ist netzwerkartig verknüpft. Aus Ihrer Erfahrung wissen Sie z.B., dass, wenn ein Boot, das sich auf dem Meer befindet, voll besetzt ist und noch einer hinzukommt, eine lebensgefährliche Situation entsteht. Dies löst ein Gefühl aus, Angst. Ein Gefühl geht immer mit einem Handlungsimpuls einher, bei Angst ist dieser: flüchten bzw. die Gefahr vermeiden. Die Metapher „Das Boot ist voll“, löst deshalb mit hoher Wahrscheinlichkeit die Idee bzw. den Impuls „Dann lassen wir niemanden mehr rein“ aus. Ich vermute, dass die Aktivierungen und inneren Dynamiken Ihnen erst durch das genaue Nachspüren vollständig bewusst geworden sind.

Was bedeutet das für die Therapie?

In der Therapie können wir Metaphern nutzen, um umfassende Netzwerke und Konzepte inklusive der unbewussten Anteile zu aktivieren und in und mit ihnen zu arbeiten.¹⁰

Zum einen können wir unseren Klienten Metaphern anbieten und darüber z.B. einen Sinn- und Erklärungsrahmen vermitteln, Emotionen auslösen, Erfahrungswissen aktivieren oder sinnliches Erleben triggern.

⁹ Ebd.

¹⁰ Einen guten Überblick über Metaphern im psychotherapeutischen Kontext finden Sie in: Schmitt, R. & Heidenreich, T. (2019): *Metaphern in Therapie und Beratung – Eine metaphernreflexive Perspektive*. Beltz.

Zum anderen können wir über Metaphern einen Zugang zu den Netzwerken und Konzepten unserer Klienten finden. Wenn Sie Ihren Klienten eine Metapher suchen lassen, indem Sie ihn z. B. fragen: „Wenn Ihr Gefühl ein Lebewesen wäre, was wäre es für eins?“, oder wenn Ihr Klient Ihnen eine Metapher von sich aus anbietet, stellt diese Metapher eine Tür in sein Netzwerk dar. Ein Beispiel aus der Praxis:

Meine Klienten beschreiben Ihre Depression häufig mit einer der folgenden drei Metaphern:

1. Depression als Gewicht
2. Depression als Leere
3. Depression als Dunkelheit oder Farblosigkeit

Die gewählte Metapher gibt Auskunft darüber, wie der Klient seine Depression erlebt, worin sie begründet ist und welche Lösungsansätze vermutlich effektiv sind.

1. Depression als Gewicht („Es ist alles so schwer“ oder „Ich fühle mich sehr belastet“): Die Verwendung dieser Metapher weist darauf hin, dass der Klient sein Leben als anstrengend erlebt und überfordert ist. Die Metapher gibt gleichzeitig Hinweise auf das Lösungsnetzwerk: Es muss leichter werden. Eine hilfreiche Frage wäre dementsprechend: „Was macht es Ihnen leichter?“ oder „Wie können Sie sich entlasten?“.
2. Depression als Leere („Ich fühle mich leer“). Die Verwendung dieser Metapher weist auf ein mangelndes emotionales Erleben und fehlenden Sinn hin. Die hilfreiche Frage wäre: „Was erfüllt Sie?“
3. Depression als Dunkelheit oder Farblosigkeit. Hier fehlen meist schöne Momente und Highlights. Eine hilfreiche Frage wäre: „Was macht Ihr Leben heller oder bunter?“

Dass Metaphern Netzwerke auslösen und dabei manche Aspekte unbewusst bleiben, bietet noch einen weiteren großen Vorteil. Man kann sie nutzen, um Themen und Inhalte zu bearbeiten, die den Klienten anderweitig überfordern würden. Ein Missbrauchsoffer kann vielleicht noch nicht konkret über das Geschehen und seine damit verbundenen Gefühle sprechen. Metaphorisch kann das Thema oft trotzdem angesprochen und dosiert verarbeitet werden. Einer meiner Klientinnen, die immer, wenn sie anfang, über ihr Missbrauchserlebnis zu sprechen, dissoziierte, gelang es mithilfe einer Metapher, über ihre Scham zu sprechen und zugleich präsent zu bleiben. Sie beschrieb ihr Gefühl als giftgrüne, glitschige Schlange, und obwohl unsere Sprache fast ausschließlich metaphorisch blieb, veränderten sich ihre kognitiven und emotionalen Muster und wir konnten Schritt für Schritt weiterarbeiten und das Trauma letztendlich lösen.

4.2.2 Metaphern ermöglichen eine vorsprachliche Organisation und Repräsentation

Metaphern sind in der Lage, etwas zu organisieren und abzubilden, für das wir keine Sprache haben oder finden. Die Metapher „schwarzes Loch“ ermöglichte es z. B. einem meiner traumatisierten Klienten, sein sehr komplexes und für ihn zuvor ungekanntes Erleben zu erfassen und komprimiert auszudrücken. Lakoff und Johnson erläutern diesbezüglich: „Aus Metaphern können wir Ableitungen vornehmen, wodurch bestimmte Aspekte unserer Erfahrung beleuchtet werden und zwischen diesen Kohärenz hergestellt wird. Eine konkrete Metapher ist unter Umständen die einzige Möglichkeit, (...) Aspekte unserer Erfahrung zu beleuchten und kohärent zu organisieren.“¹¹ Dies liefert auch eine Erklärung für ein weiteres Phänomen in der therapeutischen Arbeit mit Metaphern. Sie stellen ein Medium mit besonderen Kontaktmöglichkeiten dar. Wenn man eine passende Metapher nutzt, fühlen die Klienten sich auf besondere Weise verstanden. Dies wirkt sich sehr gut auf den Rapport – also auf die Kontaktqualität zwischen Therapeut und Klient – aus.

4.2.3 Metaphern lösen Implikationszusammenhänge aus

2011 zeigten Thibodeau und Boroditsky in einer eindrucksvollen Studie wie Metaphern sich auf unsere Sichtweisen und Ideen auswirken.¹²

Sie legten zwei Gruppen einen Text vor, der die Entwicklung der Kriminalität in der Stadt Addison beschreibt. Die Zahlen und Fakten waren absolut identisch, allein die zur Beschreibung der Kriminalität genutzte Metapher unterschied sich. In der einen Gruppe wurde die konzeptuelle Metapher „Kriminalität ist ein Virus“, in der anderen „Kriminalität ist eine Bestie“ verwendet. Weiterhin wurde variiert, wie intensiv die Metapher eingeflochten wurde.

Im Anschluss wurde den Versuchspersonen die Frage gestellt: „Was braucht Addison Ihrer Meinung nach, um die Kriminalität zu reduzieren?“

Die Gruppe mit der „Virusmetapher“ äußerte gehäuft Ideen wie: „Man sollte die Ursachen ergründen, die Armut bekämpfen, Bildungschancen verbessern u.Ä.“ Diese Maßnahmen gehen in Richtung Verstehen und Helfen – sinnvolle Strategien, wenn jemand erkrankt ist.

Die Gruppe, deren Text die „Bestienmetapher“ nutzte, äußerte gehäuft Ideen wie: „Man muss die Verbrecher jagen, hinter Gitter bringen, härter als bisher bestrafen ...“ Dies ist sinnvoll und richtig, wenn man es mit einem „Untier“ zu tun hat.

11 Lakoff, G. & Johnson, M. (2014): *Leben in Metaphern – Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (8. Auflage). Carl-Auer, S. 179.

12 Thibodeau, P. H. & Boroditsky, L. (2011): Metaphors We Think With: The Role of Metaphor in Reasoning. *PLoS ONE* 6(2). Einzusehen unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016782> (abgerufen am 24.01.2022).

Die Ideen häufen sich umso mehr, je intensiver die Metapher verwendet wurde.

Metaphern aktivieren also bestimmte Teile unseres neuronalen Netzwerkes und beeinflussen darüber, wie nah oder weit eine Assoziation entfernt ist und ausgelöst werden kann. In der Therapie können Metaphern sowohl eingesetzt werden, um hilfreiche Assoziationen auszulösen als auch um das Auslösen hinderlicher Assoziationen zu erschweren.

4.2.4 Metaphern „beleuchten“ und „verstecken“ Aspekte

Eine Metapher stellt niemals ein reales Abbild dar, sondern ist immer ein Übertrag. Im Rahmen dieses Übertrags entsteht das „Light and Hide“-Phänomen von Metaphern. Mit der Metapher übereinstimmende Aspekte geraten in den Aufmerksamkeitsfokus, sie werden sozusagen „beleuchtet“ (light). Mit der Metapher inkonsistente Aspekte geraten in den Hintergrund und werden „versteckt“ (hide).¹³

Bei der Metapher „Liebe ist Feuer“, werden die hochemotionalen und sexuell-triebhaften Aspekte, das eventuelle Ausgeliefertsein und die Möglichkeit, dass eine Liebe erlischt, besonders hervorgehoben. Aspekte der gemeinsamen Bewältigung von Problemen, Entwicklung und Bindung geraten in den Hintergrund. Nahezu umgekehrt ist es, wenn man Liebe als Weg beschreibt.

In der Therapie nutzen wir dies, indem wir Metaphern wählen, die Hilfreiches in den Vordergrund stellen und Hinderliches aus dem Blickfeld nehmen. In einer Beziehungsberatung würde man dementsprechend hinsichtlich des Paares die „Liebe als Weg“-Metapher nutzen und nicht von Liebe als „Feuer“ oder „Blitz“ sprechen.

4.2.5 Metaphern sind vieldeutig

Ich bin immer wieder überrascht, wie vieldeutig ein einfaches Bild sein kann. Ich lege meinen Klienten manchmal verschiedene Bilder vor, aus denen sie eines aussuchen sollen, das ihr Ziel oder eine Ressource symbolisiert. Unter diesen Bildern befindet sich ein sehr einfach gestaltetes: Man sieht darauf die Blüte einer Sonnenblume vor strahlend blauem Himmel. Dieses Bild wurde schon von vielen Klienten gewählt, es symbolisierte aber für jeden etwas anderes. Eine depressive Klientin wählte es, „weil Sonnenblumen sich immer in Richtung Sonne drehen“. Andere gaben an: „Das Bild hat sehr intensive und kontrastreiche Farben. Es zeigt mir, dass Unterschiede positiv sein können“, „Es erinnert mich daran, wie wichtig Urlaub und Auszeiten sind“ oder „Meine Oma hatte eine Tischdecke mit Sonnenblumen, bei ihr habe mich wohl und geliebt gefühlt“.

¹³ Vgl. Lakoff, G. & Johnson, M. (2014): *Leben in Metaphern – Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (8. Auflage). Carl Auer, S. 18.

Ein weiteres Beispiel sind die vielfältigen Bedeutungen des Wortes „hart“. In einer linguistischen Untersuchung fand man über 20 Verwendungsmöglichkeiten: hartes Holz, harte Farben, harte Töne, hart schlagen, hart landen, ein harter Bursche, hart bleiben, harte Worte, harte Maßnahmen, ein harter Kampf, harte Arbeit, eine harte Aufgabe, harte Zeiten, ein harter (Schicksals-)Schlag, harte Fakten, eine harte Währung, harte Drogen, harter Schnaps, hartes Wasser, harte Pornographie, ein harter Winter, hart an der Grenze.¹⁴

Wenn man eine Metapher nutzt, aktiviert man die unterschiedlichen Bedeutungen in Abhängigkeit vom Gebrauchskontext mehr oder weniger mit. In der therapeutischen Arbeit kann dies genutzt werden, um Suchprozesse auszulösen und im Hintergrund aktivierte Assoziationen präsent zu machen. Wenn Sie Ihrem Klienten Bilder vorlegen und ihn bitten, das herauszusuchen, das X am besten repräsentiert, werden innerlich jede Menge Netzwerke aktiviert und abgeglichen.

Dieser Prozess findet auf vielen Ebenen unbewusst statt. Häufig bleiben die Klienten zunächst emotional an einem Bild hängen. Wenn sie mir dann erläutern sollen, warum sie dieses Bild gewählt haben, werden ihnen viele Aspekte erstmalig bewusst.

Es kann auch hilfreich sein zu prüfen, ob Assoziationen mit einer Metapher verknüpft sind, die die Zielerreichung erschweren. Ein Beispiel dafür ist das Wort „Hausaufgabe“. Wenn man seinem Klienten eine „Hausaufgabe“ gibt, löst man für therapeutische Ziele ungünstige Assoziationen wie Bewertung, Druck, Lehrer-Schüler-Verhältnis u. Ä. aus. Wenn man stattdessen „ein Experiment“ vorschlägt, löst man hilfreiche Assoziationen wie forschen, ausprobieren, beobachten und reflektieren aus und verbessert darüber den therapeutischen Prozess.

4.2.6 Metaphern sind komplex

Wenn man Metaphern in der therapeutischen Arbeit anwendet, arbeitet man meiner Vermutung nach mit und in komplexen Systemen. Komplexe Systeme weisen zwei für unsere Fragestellung wichtige Eigenschaften auf.

1. **Nichtlinearität:** In nichtlinear organisierten Systemen können kleinste Veränderungen große Auswirkungen haben. Für die therapeutische Arbeit bedeutet dies, dass ein winziges Detail einer Metapher hoch bedeutsam sein und einen großen Unterschied machen kann. Es ist deshalb ratsam, sich vom Klienten generierte Metaphern sehr genau beschreiben zu lassen und nachzufragen, was an dem Bild wichtig und/oder besonders ist. Wenn Ihr Klient seine Wut als Monster beschreibt, kann es z. B. relevant sein, wie hell oder dunkel das Monster ist, ob ihm ein Zahn fehlt o. Ä. Wenn Sie Ihrem Klienten Metaphern anbieten, ist es wichtig,

¹⁴ Bons, I. (2010): Zur Polysemie von Adjektiven. In: Bons, I., Gloning, T. & Kaltwasser, D. (Hrsg.): *Schritt-Platte für Gerd Fritz* (2., bibliographisch aktualisierte Auflage). Einzusehen unter: http://www.fest-schrift-gerd-fritz.de/files/bons_2010_zur-polysemie-von-adjektiven.pdf. (letzter Aufruf am 05.04.2022).

darauf zu achten, dass alle Details der Metapher kongruent mit dem sind, was Sie transportieren möchten.

- 2. Emergenz:** Das Zusammenspiel der Elemente eines komplexen Systems kann dazu führen, dass sich vollkommen neue Eigenschaften herausbilden, welche sich nicht auf Eigenschaften zurückführen lassen, die die Elemente isoliert aufweisen. Ein Beispiel hierfür sind Gehirn und Bewusstsein. Im therapeutischen Setting könnte Emergenz erklären, dass angebotene Hinzufügungen oder Veränderungen der Metapher beim Klienten plötzlich und überraschend zu sehr umfassenden Musteränderungen führen und neue Sicht-, Erlebens- und Verhaltensweisen initiieren. Man merkt dies häufig daran, dass sich die Physiologie und Körpersprache des Klienten verändert, er z. B. umfassend entspannt oder sich eine gesunde Aktivierung und Körperspannung einstellt. Dies geht oft einher mit Aussagen wie: „So habe ich das noch nie gesehen!“ oder „Es fühlt sich plötzlich ganz anders an“. Einer meiner Klienten formulierte tatsächlich einmal: „Mich hat, als wir über den Grashalm (Teil unserer Metapher) gesprochen haben, ein neues Bewusstsein überrascht!“ Nicht selten gibt der Klient danach an, dass das Thema nun für ihn „rund“ sei und er eine umfassende Lösung gefunden habe. Die im Rahmen solcher Prozesse entstandenen Lösungen sind oft so individuell, dass ein Außenstehender nie darauf gekommen wäre.

Impacttechniken können als eine besondere Form von Metaphern verstanden werden, es sind „materialisierte“ Metaphern. Alle hier beschriebenen Merkmale und Phänomene von Metaphern treffen somit auch auf sie zu. Durch die Hinzunahme von Materialien und das damit verknüpfte multisensorische Arbeiten wirken sie, wie in der Theorie von Dani Beaulieu beschrieben, jedoch noch umfassender und nachhaltiger als rein sprachliche Metaphern.

5. Indikationen und Kontraindikationen

Impacttechniken entfalten meiner Erfahrung nach bei nahezu allen Klientengruppen eine sehr gute Wirkung. Sowohl Hochbegabte als auch Menschen mit kognitiven Einschränkungen, z. B. mit einem vermindertem IQ oder Konzentrationsstörungen, profitieren vom Einsatz der Techniken. Stark verkopfte Menschen können durch Impacttechniken ins Fühlen und Erleben gebracht werden, bei Menschen mit geringen intellektuellen Fähigkeiten ist der komplexitätsreduzierende Aspekt sehr hilfreich.

Die Techniken können in allen Altersgruppen angewendet werden und durch den Einsatz von Alltagsgegenständen bestehende Sprachbarrieren und kulturelle Grenzen überwinden.

Da Impacttechniken ungewöhnlich sind und dadurch Interesse wecken, eignen sie sich auch für die Arbeit mit wenig motivierten Klienten.