

# Psychotherapeutisches Arbeiten mit der Metapher einer Narzisse

Gabriela M. Klöber

## Zusammenfassung

*Das Arbeiten mit Metaphern, besonders mit der Metapher einer Narzisse, hat sich als eine Methode der Veranschaulichung in der Psychotherapie mit männlichen und weiblichen Jugendlichen als sinnvoll erwiesen. Diese Methode wird eingebettet in systemische und tiefenpsychologische Elemente.*

*Das Arbeiten mit der Metapher einer Narzisse hilft den Jugendlichen einen Zusammenhang herzustellen zwischen ihrer Biografie, ihrer Persönlichkeit, erlebten Problemen und ihrem aktuellen Verhalten. Durch die Anwendung dieser Metapher lernen sie sich selbst besser zu verstehen und zu ‚be-greifen‘ im wörtlichen Sinn. Dieses bietet eine gute Grundlage zum Erkennen und Nutzen der eigenen positiven Ressourcen und ermöglicht Entscheidungen bez. eigener Veränderungen bzw. der Entwicklung eigener Handlungsalternativen.*

*In diesem Artikel werden die einzelnen Schritte der Arbeit mit der Metapher einer Narzisse erläutert.*

## Erfahrungen mit Jugendlichen

Während meiner psychologischen Arbeit in einer Jugendhilfeeinrichtung habe ich viele Mädchen und Jungen kennengelernt, die sich in der Pubertät und auch darüber hinaus mit großer Kraft und Energie mit ihren Lebensthemen befassen. Häufig haben sie wenig Möglichkeiten entwickelt sich verbal damit zu beschäftigen. Sie agieren daher ihre Themen mit großem Energieaufwand im Alltag aus. Teilweise führte dieses zu extremer Selbst- oder Fremdgefährdung.

Die meisten Jungen und Mädchen haben die Ansicht, dass sich ihr Verhalten eher zufällig, aus dem Augenblick heraus ergibt oder sie von anderen dazu ‚angestiftet‘ werden. Sie leiten daraus ab, dass problematische und auch schöne Erlebnisse auf Zufall oder Schicksal basieren. Ihr eigenes, aktives Handeln bringen sie damit kaum in Verbindung. Sie können deshalb auch nur selten Regeln über ihre aktive Einflussnahme im systemischen Sinne ableiten. Vermutlich haben sie bisher dazu wenig Anleitung von ihren Eltern bekommen. Sicher hat dieses auch damit zu tun, dass viele Jugendliche, mit denen ich arbeite, starke traumatische Erfahrungen haben und einige von ihnen in verschiedenen Schweregraden dissoziieren.

In unseren Kontakten stellte sich schnell heraus, dass ihre Wahrnehmungen, optisch, akustisch und kinästhetisch, durchaus funktionierten. Manche konnten auf direkte Fragen ihre Wahrnehmungen in Worten ausdrücken, andere hatten damit große Schwierigkeiten.

Uns fehlte eine gemeinsame ‚Sprache‘. Um diese zu finden, begannen wir mit Worten Bilder zu ‚malen‘, z. B. es fühlt sich an, wie wenn man ‚in eine Zitrone beißt‘.

Mit solchen Bildern wuchs unser gemeinsames Verständnis von Bedeutungen. Wir lernten für Erfahrungen, Gefühle und Gedanken gemeinsame Worte zu finden und die gemeinsame Arbeit brachte auch noch Spaß. Die Kontakte gewannen dadurch an Leichtigkeit. Dieses entsprach oft nicht dem Bedeutungsmuster, welches sie mit ‚Psycho‘ verbanden. Mit Psychologen und Psychiatern hatten sie bisher, wenn überhaupt, eher Negatives verbunden: Sich schuldig fühlen, unfähig, dumm, verrückt oder/und krank sein.

Dass man mit einer Psychologin Spaß haben kann und dadurch auch Spaß und Freude an sich selbst erleben kann, wenn man sich mit sich selbst oder/und mit Beziehungen zu anderen Menschen beschäftigt, ist für viele eine neue Erfahrung. Sie stellt alte Bedeutungsmuster in Frage und macht aber im Übergang unsicher. Der Spaß und die Freude erleichtern jedoch, wie eine Art Übergangsobjekt, die Bildung neuer, zusätzlicher Bedeutungen und die Entwicklung zusätzlicher Verhaltensweisen bzw. zusätzlicher Problemlösungsstrategien.

Viele Mädchen und Jungen, denen ich begegnet bin, haben einen geringen Selbstwert und konnten nur wenige oder keine eigenen Stärken (positiven Ressourcen) benennen und/oder akzeptieren. Obwohl ich durchaus solche wahrnehmen konnte und ihnen darüber Feedback gab, war es, als ob dieses Feedback an ihnen ‚abprallte‘. Sie hatten zu ihren eigenen positiven Ressourcen nur wenig oder gar keinen Bezug.

Manche Jungen und Mädchen waren in ihrem bisherigen Leben erheblich von ihren Eltern vernachlässigt worden. Sie hatten Eltern erlebt, die kaum positive Bindungsansätze herstellen konnten, die Suchtmittel missbrauchten, die Gewaltauseinandersetzungen mit Partnern und/oder den Kindern hatten. Die Mädchen und Jungen waren vernachlässigt, misshandelt und/oder sexuell misshandelt worden. Mit ihren Eltern waren sie oft zu lange außer Kontakt und/oder dienten den Eltern als Objekt der Möglichkeit an ihnen ihre inneren, energetischen Staus abzureagieren.

In ihrem bisherigen Leben waren Erwachsene oft eher beängstigend, verletzend und enttäuschend für sie gewesen. Deshalb brauchen sie als Angebot ein Medium, welches ‚neutraler‘ ist und sie darin unterstützt ihre Ich-Funktionen zu stärken. Außerdem sollte dieses Medium ihnen erleichtern verschiedene Persönlichkeitsanteile zu benennen und sie in Verbindung mit- und zueinander darzustellen. Genau das bot sich mit Hilfe von Metaphern an.

Das Wort ‚Metapher‘ kommt aus dem griechischen und bedeutet Übertragung. Es ist eine Redewendung oder ein Wort, welches statt der eigentlichen Bedeutung eine zusätzliche übertragene Bedeutung bekommt. Die Metapher dient durch ihre Bildhaftigkeit besonders zur Veranschaulichung von Geistigem (DTV-Lexikon, S. 70).

Wir mussten eine Metapher finden, die zu dem Erfahrungsfeld der Jugendlichen passt und optisch für sie wahrnehmbar ist.

Ich wollte, dass sie Wachstum und Veränderung zulässt, wesentliche Aspekte des systemischen, wachstumsorientierten Ansatzes berücksichtigt werden können, sie ein positives Erleben ermöglicht und möglichst viele Wahrnehmungsaspekte integrierbar sind.

Es war Frühling, deshalb ‚stach mir die Narzisse/Osterglocke ins Auge‘, welche zu dieser Zeit in Gärten und Geschäften blühte. Als Zwiebelpflanze mit ihren Möglichkeiten zu überwintern, sich zu vermehren, im Frühjahr wieder neue Blätter und Blüten zu treiben, ihrer Zwiebel mit den einzelnen Schichten und ihrer schützenden Außenschale und ihren, verglichen mit Bäumen (die ich in eigenen Selbsterfahrungsgruppen als Metaphern für Persönlichkeit kennengelernt hatte), zarten Wurzeln, fand ich die Narzisse als Metapher für die psychotherapeutische Arbeit mit Jugendlichen prima geeignet. Ich kaufte eine Pflanze im Topf und begann mit einem Jungen damit zu arbeiten. Das klappte so gut, dass ich inzwischen seit fünf Jahren diese Metapher nutze, um mit ihrer Hilfe Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsfindung zu unterstützen. Ziele dieser Arbeit sind u. a. Zusammenhänge zwischen den eigenen Erlebnissen in ihrer Biographie und ihrer aktuellen Persönlichkeit herzustellen. Ihnen die Möglichkeit zu geben eigene positive Ressourcen zu entdecken und diese für die Zukunft zu nutzen. Außerdem sollen die Jugendlichen Möglichkeiten kennenlernen aktiv auf ihre Lebensgestaltung Einfluss zu nehmen.

Diese psychotherapeutische Arbeit mit der Metapher der Narzisse stellt natürlich nur einen Teil der insgesamt angewendeten therapeutischen Methoden dar.

Bevor ich auf die einzelnen Schritte der gemeinsamen Arbeit mit dieser Metapher eingehe, möchte ich kurz einzelne systemische Aspekte erwähnen.

### Theoretischer Hintergrund

Den theoretischen Hintergrund meiner Persönlichkeit stärkenden Arbeit mit Jugendlichen bildet der wachstumsorientierte, systemische Ansatz von Virginia Satir (1. Aufl., 1975).

Ich nutze diesen zur Beziehungsbearbeitung der Jugendlichen innerhalb ihres Netzwerkes und auch in der Einzelarbeit, indem wir die verschiedenen innerpsychischen Abläufe und Erfahrungen als systemische, zirkuläre Zusammenhänge erarbeiten.

Besondere Bedeutung für die innerpsychischen Abläufe haben die sechs Dimensionen Energie, Raum, Zeit, Affekt, Power und Meaning (D. Kantor & W. Lehr, 1977, S. 36 ff). Sie bilden den Leitfaden für die Arbeit mit der Metapher. Deshalb möchte ich sie hier noch einmal kurz erläutern.

Die Dimension **Energie** beinhaltet alles, wodurch wir Energie tanken: neben essen, trinken und atmen auch Erfahrungen und Erlebnisse, die Freude machen: z.B. Musik hören, tanzen, Freunde treffen etc. Und solche, die negative Energie bringen, wie z.B. streiten. Außerdem gehört zu dieser Dimension auch die eigene Vorliebe des Energieeinsatzes, ob lieber sanft oder kräftig und mit Nachdruck: Wie, wo und wann gebe ich meine Energien ab?

Die Dimension **Raum** umfasst die Vorlieben und Abneigungen unter räumlichen Gesichtspunkten im realen Raum und im ideellen, den ich als Mensch brauche: z.B. den Abstand/die Nähe zu anderen Menschen, Zimmergröße und Raumhöhe, die Art, wie ich auf Themen und Menschen zugehe: eher direkt oder indirekt. Hier stehen Fragen im Vordergrund, wie wir unseren Raum entwickeln, verteidigen und erhalten.

Unter die Dimension **Zeit** fallen die Vorlieben und Abneigungen in Bezug auf das eigene Tempo oder das der Menschen, zu denen man Kontakt hat.

Zur Dimension **Affekt** gehören alle Gefühle, die im Kontakt mit sich selbst und den Menschen, mit denen man umgeben ist, spürbar werden.

Die Dimension **Meaning** beinhaltet alle Regeln, Normen, Verhaltensleitsätze, Bedeutungsmuster, Gesetze und den Sinn, den ich meinem Leben gebe.

Die Dimension **Power** umfasst die Bereiche Kraft, Macht, Fähigkeit, Potenz und Gewalt.

Für den interkommunikativen Bereich ist der Aspekt der **Grenzen** und der verschiedenen Modalitäten des Kontaktes für die Arbeit mit den Jugendlichen besonders wichtig. Unter Grenzen verstehe ich: Wie grenze ich mich von anderen Menschen ab, in ihren drei Modalitäten, klare Grenzen, unklare Grenzen, starre Grenzen? Wie zeige ich diese Grenzen? Wie kann ich diese Grenzen im Kontakt sichern? Wie gehe ich mit den Grenzsignalen von anderen Menschen um? Als Nebenaspekt ist auch die Frage wichtig: wie unterscheide ich mich von anderen Menschen und wo habe ich Gemeinsamkeiten mit anderen?

Das Thema ‚**Kontakt**‘ spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Insbesondere die Fragen, wann und wie brauche ich mich nahe bei anderen zu fühlen, wann/wie brauche ich Distanz und wie kann ich dieses in Beziehungen realisieren.

Nun komme ich zur Beschreibung der eigentlichen Arbeit mit der Metapher.

### Arbeit mit der Metapher der Narzisse

Ich bringe eine Narzisse im Blumentopf mit in den Kontakt. Wenn es wegen der Jahreszeit nicht möglich ist, habe ich ein Foto oder eine Zeichnung einer Narzisse dabei.

Ich erkläre dem Mädchen/Jungen, dass ich mit ihr/ihm probieren möchte, ob uns die Narzisse helfen kann sich selbst besser zu verstehen und zu begreifen im wörtlichen Sinn. Dann beschreibe ich kurz, wie die Zwiebel ungefähr aufgebaut ist, weil man sie im Topf nicht vollständig sehen kann und ich sie auf keinen Fall aufschneiden möchte. (Das könnte sonst eine symbolische Verletzung der Persönlichkeit sein. Die Narzisse soll ja eine Metapher für die Persönlichkeit des Jugendlichen sein.)

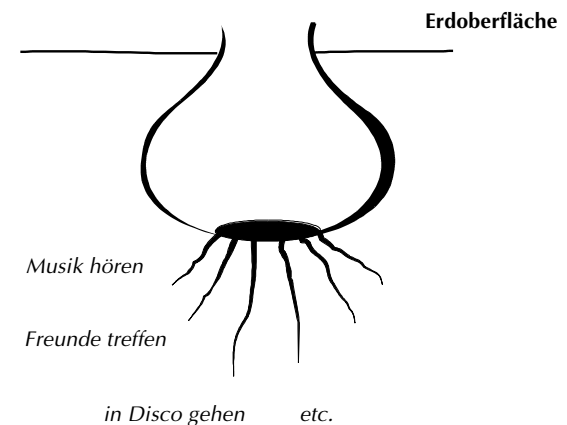
### Erster Schritt: Wo tanke ich Energien und wo gebe ich Energien ab?

Ich zeichne die äußere Kontur der Zwiebel und die Wurzeln unter der Erdoberfläche. Dann stelle ich die Frage: „Jeder Mensch tankt Energie, wie die Narzisse durch die Wurzeln. Wo tankst du Energie?“

Dabei ist es wichtig nicht nur positive Energien zu notieren, sondern auch negative, wie z.B. Wut. Pro Wurzel notiere ich einen Aspekt. Ich zeichne immer mindestens eine Wurzel mehr als der/die Jugendliche benennt, weil es sein kann, dass wir später noch andere Energiequellen finden. Diese werden dann in der Zeichnung ergänzt.

Die Dimension ‚Energie‘ wird bei diesem Schritt als Schwerpunkt bearbeitet. Die anderen Dimensionen werden eher nebenbei benannt als Erklärungen für manche Energiequellen oder Energieabgabearten.

Abbildung 1



### Zweiter Schritt: Wie ist meine Außenhaut-Grenze zu anderen Menschen beschaffen?

Diesen Schritt leite ich folgendermaßen ein: „Wie die Zwiebel sich mit ihrer Schale vor eindringender Nässe in der Erde schützt, so haben wir auch eine Haut, die uns schützt. Wir haben unsere Haut, die unseren Körper nach außen schützt, und dann noch eine so genannte zweite Haut, die ungefähr in der Entfernung unserer Armeslänge um uns herum ist. Diese Entfernung der zweiten Haut kann sich ändern, z. B. im vollen Bus oder in der Disco ist sie anders, als wenn wir durch die Straßen bummeln und viel Platz haben. Wie würdest du deine Außenhaut beschreiben? Zu wem ist sie dicker und zu wem ist sie dünner?“

Die Dicke der Schale zeichne ich dann entsprechend der Beschreibung der/des Jugendlichen ein. Dann bitte ich sie/ihn zu entscheiden, auf welcher Seite der Zwiebelzeichnung wir die Menschen notieren, zu denen die Schale dünner ist, und diejenigen, zu denen die Schale dicker, werden auf der anderen Seite der Zwiebel notiert.

Anschließend suchen wir die Gemeinsamkeiten der Menschen auf einer Seite und notieren sie als Überschrift über diese Seite. Später kann man dann genauer die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Personen auf einer Seite bearbeiten und natürlich auch die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen diesen Menschen und der/dem Klienten/in.

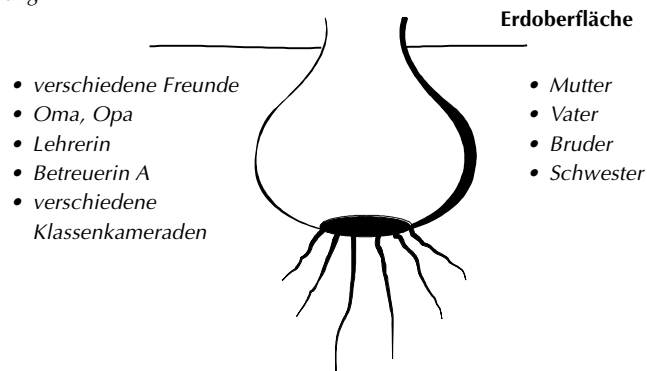
Auch die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der notierten Menschen zwischen den beiden Seiten der Zwiebel kann man bearbeiten.

Es findet durch dieses Vorgehen eine Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung statt. Durch das Notieren im Zwiebelmodell finden diese Wahrnehmungen einen optischen und verbalen Ausdruck. Durch das gemeinsame Gespräch lernt man diese Wahrnehmungen und Gefühle in Worte zu fassen.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen, mit Nähe- und Distanzwünschen und Vorlieben bildet in diesem Schritt den Schwerpunkt. Die sechs Dimensionen werden eher als Erläuterung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden bezogen auf das Hauptthema genutzt.

Diese Erfahrungen können dann im sozialen Netz angewendet werden, z. B. indem der/die Jugendliche sich bestimmten Menschen gegenüber deutlicher schützt. Es wird auch deutlich, wen der/die Klient/in in Notsituationen als eine hilfreiche Unterstützung sieht.

Abbildung 2



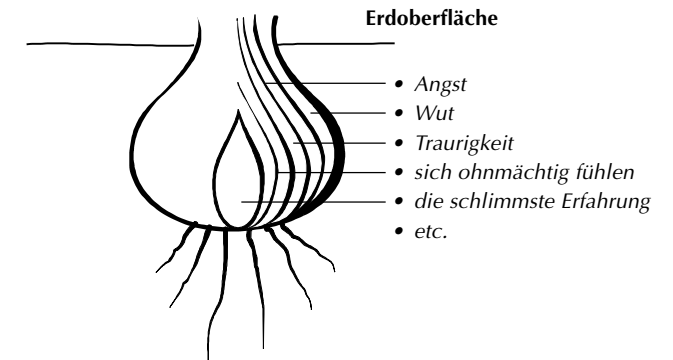
### **Dritter Schritt: Wie hängen meine verschiedenen Gefühle und Erfahrungen zusammen?**

Die Einleitung dieses Schrittes erfolgt auf folgende Art: „Die Zwiebel hat innen verschiedene Schalen, die unten miteinander verbunden sind. Meistens gibt es in der Mitte einen oder mehrere Kerne. Was meinst du, wie sieht deine Persönlichkeitszwiebel aus? Wo würdest du deine verschiedenen Gefühle anordnen? Wo sitzt deine Freude, deine Traurigkeit usw.? Wo ordnest du deine guten Erfahrungen an, wo deine schlechten?“

In diesem Arbeitsschritt wird die Dimension Affekt bearbeitet, indem der/die Jugendliche einen bestimmten Affekt /ein bestimmtes Erlebnis räumlich auf dem Zwiebelschalenmodell zuordnet. Hierbei werden die verschiedenen positiven und negativen Auswirkungen, welche durch diesen Affekt/diese Erfahrung entstehen können oder entstanden sind, kognitiv bearbeitet.

Das außen tatsächlich sichtbare Verhalten wird dann erst im nächsten Schritt bearbeitet.

Abbildung 3



In diesem Schritt äußerte z. B. ein Klient, seine traumatischen Erfahrungen säßen direkt oberhalb der Wurzel, dort wo die Schalen der Zwiebel zusammengewachsen seien. Er habe den Eindruck, dass sein gesamtes Erleben durch dieses Trauma beeinflusst sei.

Eine andere Klientin stellte bei diesem Schritt fest, bedingt durch die psychische Krankheit ihrer Mutter hätte sie sich immer in der Wohnung bei ihrer Mutter aufhalten müssen. Auch wenn andere Kinder draußen spielen durften, sei ihr nichts anderes übrig geblieben, als sich in ihrer Phantasie zu beschäftigen. Noch heute hätte sie manchmal das Gefühl zu platzen. In der Zeichnung des Zwiebelinneren malte sie über die Wurzeln ihre Phantasie als inneren Keim und direkt darum das Gefühl des Eingeengtseins und ihre Mutter. Sie hatte erlebt, wenn sie etwas von ihrer Phantasie in Verhalten umgesetzt hatte, dass die Mutter sofort

einschränkend darauf reagierte. Dieses konnten wir dann mit Hilfe eines Luftballons und Kissens noch genauer bearbeiten. Sie konnte so ihre Schuldgefühle und ihre Angst, ähnlich wie die Mutter ‚verrückt‘ zu sein, bearbeiten. Sie lernte ihre Phantasie als positive Ressource zu erleben und begann sich zu trauen Teile ihrer Phantasie in Verhalten umzusetzen und auszuprobieren, was sie tatsächlich *selbst* wollte.

#### **Vierter Schritt: Was kann man an Verhalten von deiner Persönlichkeitszwiebel oberhalb der Erdoberfläche sehen?**

Als Einführung für diesen Schritt benutze ich Folgendes:

„Nachdem wir bei der Narzisse und bei dir besprochen haben, was alles an wichtigen Bestandteilen unter der Erde sitzt, wollen wir nun bearbeiten, was man von deiner Persönlichkeit oberhalb der Erde sehen kann, ähnlich wie bei der Narzisse die Blätter und Blüten.“

Man erarbeitet nun die verschiedenen, sichtbaren Verhaltensweisen, positive und negative. Auch die Ausstrahlung des / der Jugendlichen sollte man als positive Ressource mitbenutzen und als Blätter und Blüten einzeichnen.

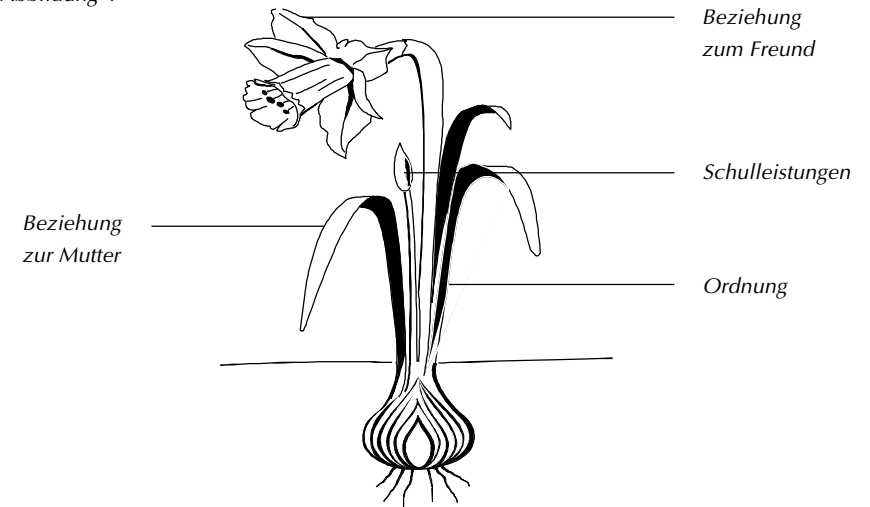
Wenn man die Blätter und Blüten getrennt von der Zwiebel malt, macht es einen Sinn dieses sichtbare Verhalten später in Zusammenhang mit den verschiedenen Schalen der Zwiebel zu bringen. Günstiger finde ich auf der Zwiebelzeichnung weiter zu arbeiten und zu entscheiden, wodurch die einzelnen Gefühle und Erfahrungen außen für den/die Jugendliche selbst und für andere Menschen sichtbar werden.

Es wird mit diesem Schritt der Zusammenhang zwischen den eigenen ‚Wurzeln‘ bzw. den eigenen Energiequellen und Abgabemöglichkeiten, den Gefühlen und Erfahrungen, den Wünschen und Bedürfnissen nach Nähe/Distanz und Grenzen, der Ausstrahlung/Wirkung und dem Verhalten zu anderen Menschen erarbeitet und in einen persönlichen Zusammenhang gebracht.

Viele Jugendliche erleben dieses als entlastend. Sie können dadurch, dass sie einen Zusammenhang und eine Integrität anhand der Zeichnung der Persönlichkeitsmetapher erkennen können, ihre Selbstachtung und Wertschätzung verstärken. Es ergibt sich hieraus auch eine Möglichkeit zu lernen das eigene Verhalten mehr auf die eigenen Bedürfnisse auszurichten.

Diese Arbeit mit der Metapher der Narzisse ermöglicht auch bei vielen, als ersten Schritt, eigene erlittene Traumata zu benennen, indem sie diese innerhalb der ‚Persönlichkeitszwiebel‘ räumlich einordnen.

Abbildung 4



#### **Zusammenfassende Bemerkungen**

Das Arbeiten mit dieser Metapher im Rahmen einer Psychotherapie mit Mädchen und Jungen hat sich als sinnvoll erwiesen, weil sie die intra- und interpsychische Darstellung von Zusammenhängen ermöglicht. Auch die systemischen Zusammenhänge innerpsychisch und die systemischen Aspekte der äußeren Interaktionen können dadurch verdeutlicht werden.

Diese Metapher knüpft an die Erfahrungswelt der Jungen und Mädchen an. Sie setzt das eigene psychische Erleben in einen *normalen*, bildhaften Kontext. Sie gibt eine Hilfe im therapeutischen Kontext im Benennen und Einordnen von Wahrnehmungen, Erfahrungen – sowohl affektiven als auch kognitiven. Sie unterstützt die räumliche (innerpsychische) Zuordnung. Damit schafft sie nicht nur einen Zugang zu den traumatischen Erfahrungen, sondern auch zu den positiven Ressourcen und neuen Möglichkeiten sich selbst zu schützen, sich zu entfalten und zu entwickeln und einen Sinn im eigenen Leben zu entwickeln.

In diesem Sinne wirkt sie gesundheitsfördernd. Sie schafft empowerment und enabling, unterstützt die Partizipation im sozialen Netz und sie fördert den sense of coherence, also die Vorhersagbarkeit, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

Gabriela M. Klöber

## Literatur

Boscolo, L. et al. (1993). Sprache und Veränderung. In: Familiendynamik, 18(2), S. 107-124.

DTV-Lexikon (1990). Mannheim.

Fischer, G., Riedesser, P. (1999). Lehrbuch der Psychotraumatologie. München.

Kantor, D., Lehr, W. (1977). Inside the family. San Fransisco.

Klöber, G. M. (1999). Vortrag: „Die Erweiterung unseres Handlungsraumes im Umgang mit traumatisierten Jungen und Mädchen“, auf der WG-Tagung der Evangelischen Jugendhilfe, Nov. 1999.

Satir, V. (1975). Selbstwert und Kommunikation. München, 1. Aufl.

Schönbach, K. (1995). Gesundheitsförderung und peer-involvement bei Jugendlichen.

Berlin: Schriftenreihe Themen und Konzepte der Senatsverwaltung für Gesundheit, Referat IIC.

Silberg, J. L. (2000). Workshop: „Dissoziative Störungen bei Kindern“. Stuttgart.

Literatur: The Dissociate Child, Diagnosis und Management, Verlag: [www.sidran.org.com](http://www.sidran.org.com)

Retzer, A. (1993). Zur Theorie und Praxis der Metapher. In: Familiendynamik 18(2), S. 124-145.

Zeichnungen: Barbara Krause, Ahrensburg, 1999.

Gabriela M. Klöber

Norderoogstiege 3 · 22926 Ahrensburg

e-mail: [gabriela.kloeber@t-online.de](mailto:gabriela.kloeber@t-online.de)

