

# TOUCH FOR HEALTH

## und die Arbeit mit METAPHERN

Text: Christine Grabher

- Menschen brauchen eine Sprache, um Dinge zu benennen.
- Menschen brauchen eine Sprache, um Gefühle und Erlebnisse zur Sprache zu bringen.
- Menschen verwenden für das „Unsagbare“: Metaphern.

Bild: © Andrii Muzzyka - Fotolia.com

Informationen, die wir erhalten, werden als Bilder der Sinne gespeichert. Diese Bilder sind nicht nur visuelle Eindrücke, sie enthalten alle Elemente von Wahrnehmung und Erfahrung.

Wir nutzen Metaphern, um unser sensorisches Gedächtnis, die Assoziationen, Ideen und Bedeutungen mit neuen Erfahrungen und Begriffen in Beziehung zu setzen.

**Metaphern haben Zugang zu den tiefsten Stufen unseres Seins.** Ursprünglich waren alle Wörter Metaphern (Symbole) mit Klang, Text etc., die etwas Anderes repräsentieren.

**Im wörtlichen Sinn ist eine Metapher ein Wort, das eine andere Bedeutung trägt.**

Im Touch for Health nutzen wir nicht nur die Metaphern der Sprache, sondern auch jene der Muskelbewegungen und der 5 Elemente.

**Der „schwache“ Muskeltest, genauer gesagt die Bewegung, steht für etwas.** Gelingt es uns, über den kreativen Dialog mit unserem Coachee die Bedeutung dieser Bewegung zu erfassen – reagiert der Muskeltest mit „stark“.

Wenn Sie also nächstes Mal einen schwachen Muskeltest von Zentralgefäß oder Gouverneursgefäß haben, dann nutzen Sie die Metaphern und fragen Sie sich...

### **Metapher Zentralgefäß:**

Welches unscheinbar kleine Ding resp. welche Idee musst du loslassen, um dein Ziel zu erreichen?

**Metapher Gouverneursgefäß:** Welche Bürde trägst du mit Dir herum?

Diese spielerische, einfache Art des Umgangs mit dem Muskeltest der einzelnen Testbewegungen benötigt keine Stärkung über NLP, NVP, Meridian, etc., sondern lediglich die Bewusstheit/Bedeutung, die der Coachee der jeweiligen Bewegung in Bezug auf sein Ziel beimisst.

Die mehr als 5000 Jahre alten chinesischen 5 Elemente und Ihre Metaphern lassen breite Interpretationen zu. Versuchen Sie deshalb, die Assoziationen des Coachee zu nutzen.

Metaphern, die mit der Dysbalance des Muskels korrespondieren, sind stimmig für den Coachee. Es handelt sich dabei um eine kreative, assoziative Aktivität, um zu spezifischen Einsichten zu kommen.

Das innere Reflektieren über Metaphern fördert die Aktivität der verschiedenen Hirnareale und die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit. Oft reicht es schon aus, über Metaphern zu sprechen oder nachzudenken um alle Meridiane zu balancieren.

In meinen Coachings nutze ich verschiedenste Metaphern um den Menschen zu helfen, ihre Fähigkeiten und Potenziale voll und ganz zu nutzen und ihre Ziele zu erreichen. Diese bieten im Coaching-Prozess vielfältige Möglichkeiten uns besser auszudrücken und um die verschiedenen Aspekte unserer Ziele genauer unter die Lupe zu nehmen und darüber nachzudenken. Metaphern geben uns die Möglichkeit, die Bedeutung unserer Gefühle und Erfahrungen zu klären.

**„Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung. Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“** (Oskar Wilde)

Um Metaphern wirksam einzusetzen, müssen wir aktiv zuhören können und sollten verschiedene andere Fähigkeiten der Kommunikation besitzen. Dem Coach kommt als begleitende Person die wichtige Rolle des Beobachters zu. Nur dadurch ist es möglich, Reaktionen zu beobachten, die dem Coachee nicht bewusst sind oder die dieser nicht sehen will.

Metaphern geben uns Einsichten und führen uns zu neuen beruflichen und privaten Perspektiven. Durch Metaphern fühlen wir uns ganz. Wir können das tun, was uns wichtig ist, um Freude und Zufriedenheit im Leben zu finden. Metaphern helfen uns, die Energien auszugleichen, in die richtige Richtung zu lenken und dabei neue Ressourcen und Leidenschaften zu entdecken.

**„Nehmen Sie das Wörtliche symbolisch oder das Symbolische wörtlich.“**



**Christine Grabher**  
Coaching & Training,  
Kinesiologin

**Kontakt:**

6890 Lustenau,  
Staldenweg 2b

Tel.: 0664/1132092

info@system-loesungen.at  
www.system-loesungen.at

Literaturhinweis: Touch for Health – das umfassende Standardwerk für die Praxis / (John F. Thie und Matthew Thie), VAK Verlags GmbH, Freiburg