

Metaphern in der Psychotherapie



Von der positiven Praxiserfahrung zur Theorie

Jonas Baumann-Fuchs

Delegierte Psychotherapie in Praxisgemeinschaft, Spiez

Abschlussarbeit

Zentrum für Systemische Therapie & Beratung, Bern
Ausbildungslehrgang in systemischer Therapie und Beratung

November 2008

4. Theorie Metaphern

Als Hauptarbeitsgrundlage diente mir das Buch von David Gordon, *Therapeutische Metaphern – Über die veränderungsfördernde Wirkung von Metaphern*. Der Autor ist zugleich Mitentwickler der NLP-Methode, die Grundlagen des Buches stammen jedoch grösstenteils aus der Arbeit von Erickson. Das Werk ist eine Sammlung von Beispielen, wie Metaphern in ihrer Wirkung noch effizienter aufgebaut werden können. Allerdings ist das Buch teilweise etwas gar komplex und technisch – dem therapeutischen Alltag, jedenfalls meinem, etwas entfremdet. Die Arbeit welche dem Therapeuten da abverlangt wird, ist aus zeitlichen und auch kostentechnischen Gründen meiner Meinung nach unrealistisch. In einer Metapher ausgedrückt würde dies bedeuten, dass man technisches Fussballtraining absolviert, d. h. den Gegner kennen lernt, Angriffsauslösungen aufzeichnet, stehende Bälle auf dem Papier aufskizziert, jedoch selten wirklich einen Fussball am Fuss hat. Die Gefahr besteht, dass die Freude am Sport verloren geht, damit der Nutzen des rein technischen Wissens auch kein Nutzen wird. Diese Balance ist im Buch zeitweise gefährdet.

4.1 Geschichtlicher Abriss

Freud jedoch stellte schon fest, dass Geschichten, die scheinbar mit dem Problem nichts zu tun hatten, ihre Wirkung erzielten. Spätestens seit seiner Veröffentlichung des Buches „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ im Jahre 1905 war Humor und Geschichtenerzählen auch in der Psychoanalyse potentiell hoffähig. Der Meister der „Verwirrung“ war jedoch Milton Erickson (siehe z. B. Rosen, 1990), der häufig mit Klienten über die Lösung ganz anderer als der präsentierten Probleme diskutierte. So besprach er mit einem Ehepaar mit Sexualproblemen ausgiebig die Gestaltung eines festlichen Abendessens mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert, mit viel Musse und Zeit während und zwischen den einzelnen Gängen, mit dem genussvollen Schmecken der einzelnen Bestandteile, mit Kerzen und romantischer Hintergrundmusik, ohne je ein Wort explizit über Sexualität zu verlieren. Lankton und Lankton (1994) konstruieren mit Klienten metaphorische Rituale, etwa morgen um fünf Uhr auf einen Berg zu steigen und im Sonnenaufgang dort oben einen bestimmten Stein meditativ zu betrachten. Dies hat zunächst nichts mit dem Problem zu tun, doch setzt die Aufgabe intensive Sinnfindungsprozesse in Gang: Warum wohl hat der Therapeut mir diesen Auftrag gegeben? Es ist bekannt, dass viele kreative Lösungen sich gerade dann einfinden, wenn die Pfade eingefahrener Denkbahnen und quälender scheinbarer Gewissheiten verlassen werden.

4.2 Definition von Metapher

Wenn „ursprüngliche“ Geschichten mit der Absicht erzählt werden, den Zuhörer zu belehren und zu unterweisen, oder wenn der Hörer von selbst an eine Geschichte mit dieser Absicht herangeht, dann wird das Gehörte für ihn zu einer „Metapher“. (zit. n. Gordon David, 2005; Seite 16)

Sheldon Kopp (1971) definiert Metapher folgendermassen: „Eine Metapher ist im Allgemeinen dadurch bestimmt, dass sie eine Sache in den Begriffen einer anderen ausdrückt, wobei diese Verknüpfung ein neues Licht auf die beschriebene Sache wirft.“

Darum kann man sagen, dass implizit und auch explizit eigentlich jede therapeutische Richtung Metaphern (Symbole) verwendet. Bei Freud waren es der Gebrauch der sexuellen Symbole als ein Mittel zur Entschlüsselung von Phantasien, Träumen und unbewussten Assoziationen. Jung arbeitete mit Animus und Anima, die Humanisten mit Grenzerfahrungen und die Mechanisten mit der Black Box.

4.3 Spezifische Wirkfaktoren aus der Literatur

Die Metaphern schaffen durch den Symbolcharakter neue Perspektiven des Verstehens und Erlebens auf scheinbar Bekanntes zu richten und damit auch der bisher wenig entdeckten Möglichkeiten im bereits Vorhandenen gewahr zu werden. Unbewusste Suchprozesse werden aktiviert (n. M. H. Erickson, 1901-1980). Verwandte Konzepte sind die positive Konnotation sowie das Reframing.

Die Metaphern sind nicht die Erfahrungen selbst, sondern vielmehr die Möglichkeiten, über Erfahrungen zu sprechen. Ein Beispiel einer Aussage in einer Therapie: „Mein Arm ist wie Blei.“ Trotzdem nehmen wir ja nicht den Hammer und schlagen darauf. Die Bedeutung liegt eben darin auszudrücken, dass der Arm schwer, unbeweglich oder auch taub ist. Die Sinnggebung einer Sache ist niemals mit der tatsächlichen Erfahrung des Klienten identisch. Das auch darum, weil Metaphern kulturbezogen sind, das Verständnis (auch aufgrund von Schemas/Mustern) ist also bei ähnlicher Sozialisierung sicher deckungsgleicher und grösser.

Mit Metaphern hilft der Therapeut dem Klienten, seine tatsächlichen Erfahrungen zu benennen. Es kommt zu einer beidseitigen verbalen Verständigung. Wir Menschen erarbeiten uns über die Zeit jedoch unterschiedlichste Weltmodelle aus, eine Abbildung der persönlichen Erfahrungen über die Zeit hinweg. Diese Erfahrungen generalisieren wir so, dass damit ein globales, jedoch sehr individuelles Verständnis entsteht. Entscheidend wichtig beim Einsatz von Metaphern ist es, zu wissen, dass sich mein Modell der Welt notwendigerweise von dem jedes anderen Menschen unterscheidet. Eine Aussage, „meine Frau hängt herum“, muss nicht unbedingt bedeuten, dass der Mann mal endlich zu den Kindern schauen soll, also verdeckter Ärger und Bedürfnis nach mehr Freiheit der Frau – was vielleicht einem Weltbild eines Therapeuten entsprechen würde. Wie wir wissen, kann die Erfahrung des Klienten mit dem Herumhängen seiner Frau mit ihrer Reaktion darauf durchaus damit zu tun haben, dass er die meiste Verantwortung für die Sorge um

die Familie trägt oder ihm übertragen wurde. Die Verhaltensanalyse muss vorab sorgfältig gemacht werden – es ist unabdingbar, dass die klientspezifische Problemsituation ganz genau bekannt ist.

Die wichtigste Bedingung für eine wirksame Metapher ist jedoch, dass sie dem Klienten auf der Ebene seines Weltbildes begegnet und nicht die therapeutische eigene Sichtweise generalisiert wird. Nur dadurch geschieht eine Begegnung auf der Ebene und Sprache des Klienten (Johnnie Walker-Metapher bei einem Alkoholiker). Das bedeutet nicht, dass der Inhalt der Metapher und die Situation des Klienten notwendigerweise gleich sein müssen – nicht Gleichheit, sondern Gleichartigkeit. Es bedeutet viel mehr, dass die Metapher die Struktur der problematischen Situation des Klienten enthält (strukturelle Äquivalenz oder Isomorphismus). Das heisst, die signifikanten Faktoren in der Metapher sind die interpersonellen Beziehungen des Klienten und die Bewältigungsmuster (praktikable Lösung) innerhalb des Kontextes des Problems. Der Kontext selbst ist nicht wichtig. Entscheidend ist dann, dass die Veränderung in der Kontrolle des Klienten liegt, ansonsten spricht Gordon von einer Fehlgeformtheit.

„Eine Frau hatte auf dem Flughafen knapp ihr Flugzeug verpasst, das zu jenem Zeitpunkt bereits in der Luft war. Aufgebracht ging sie zum Schalter der Fluggesellschaft, schrie, dass sie mit diesem (bereits abgehobenen) Flugzeug fliegen müsse, und verlangte lauthals, man solle das Flugzeug für sie zurückholen. In der Hoffnung, sie zu besänftigen, sagte der Angestellte der Fluggesellschaft, er würde sehen, was er tun könne. Offensichtlich war sie zufrieden und erwartete Betriebsamkeit, und ebenso offensichtlich log der Angestellte, um sie zu beruhigen. Ein paar Minuten später kam der Angestellte zurück, teilte der Frau sein Bedauern mit, versichert ihr, dass es nicht möglich wäre, das Flugzeug zurückzuholen, bot ihr seine Hilfe an, einen anderen Flug zu arrangieren ... und bekam dann mit ihrer Handtasche eins über den Kopf.

Es war ein Problem vorhanden, der Angestellte wollte wirklich helfen, die Beziehung war jedoch zum Scheitern verurteilt, weil die Frau sich ein für die Lösung ihres Problems relativ unmögliches Ziel gesetzt hatte, und der Angestellte zunächst dieses Ziel stillschweigend akzeptiert hatte. Ihr Problem war folglich fehlgeformt, und zwar deshalb, weil dessen Lösung Ereignisse und/oder Personen einbezog, die weder ihrer Kontrolle noch der des Angestellten unterlagen. Das kennen Therapeuten aus der Praxis. Der Klient wünscht, dass wir „die Woche länger machen“, es schaffen, dass „Rosmarie mich liebt“ usw.

Verbindende Strategie

Um von der sich wiederholenden Problemsituation des Klienten zum erwünschten Ausgang zu gelangen, muss irgendeine Erfahrungs-(Verhaltens-)brücke zwischen beiden Punkten gebaut werden. Gewöhnlich reicht es nicht aus, einfach von dem „Problem“ zum „neuen Verhalten“ zu springen. Diese Brücke wird verbindende Strategie genannt. Das Problem ist eines der „Kalibrierung“, insofern, als das Individuum nur dann für eine Gruppe von Ereignissen „auf Reaktion eingestellt“ ist, wenn sie bestimmte Ausmasse annehmen. Ein Motor kann auch nur angehen, wenn Luft und Benzin und der Zündfunke im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Das Problem muss rekaliert werden, um es mildern zu können. Das ist die

Funktion der verbindenden Strategie, die es einem Individuum oder auch einem System ermöglicht, aus einer sich wiederholenden Situation herauszukommen und frei wählen zu können. Die Rekalibrierung beinhaltet:

- dem Klienten(-system) zu einer Bewusstheit darüber zu verhelfen, wenn die Ereignisse Proportionen annehmen, die problematisch werden;
- den Klienten, resp. das System mit den Mitteln zu versehen, diese Ereignisse neu zu proportionieren.

Konkret bedeutet dies im ersten Schritt der Rekalibrierung, dass der Darsteller (Klient) „irgendwie“ das alte Kalibrierungsmuster durchbricht; als Ergebnis davon kann der Darsteller endlich die Situation wirksam verändern (Verstärkereffekt). Das „irgendwie“ ist das Produkt der Erfahrung und Intuition des Helfers. Der zweite Schritt ist es, den Darsteller in der Erzählung mit Einsicht für die Kalibrierung, die zu „einem Problem“ wird, und mit der Möglichkeit ihrer Rekalibrierung auszustatten.

Vorher: Samuel versucht beim Streit Kate zu erklären, dass seine neue Arbeit für ihn sehr wichtig sei. Kate stichelt dann, er sei ein so „beschäftigter Mann“. Dann nach einigen Streitereien hören sie auf miteinander zu reden was einen langweiligen Abend zur Folge hat.

Aus der Verhaltensanalyse wird klar, dass Samuels Mehrarbeit vielleicht bedeuten könnte, er würde Kate nicht mehr lieben. Dies war dann auch die Brücke.

Beispiel:

| Problem | Verbindende Strategie | Angestrebtes Ziel |
|---|---|--|
| Samuel und Kate streiten sich, weil sie nicht öfters zusammen sind. | Samuel erklärt Kate ausdrücklich, dass er sie liebt und ihm etwas an ihr liegt. | Samuel will seine Arbeit behalten, sich mit Kate wohl und ihr nahe fühlen. |

Gordon geht dabei auch auf die Submodalitäten (Seh- und Hörvermögen, Kinästhetik und Olfaktion), die Synästesiemuster sowie Synästesiewechsel ein. Die Submodalitäten überwachen verschiedene Typen äusserer Stimuli, aber sie organisieren diese Informationen in ähnlichen Klassen der Erfahrung. Im Sehvermögen z. B. Helligkeit, die Äquivalenz im Hörvermögen wäre die Lautstärke. Unter Synästesiemuster versteht man die Fähigkeit der einer Sinnesmodalität zugehörigen sensorischen Merkmale, musterperzeptive Erfahrungen (Farbe – Temperatur) in einer anderen hervorzurufen. Die Forschung zeigt auf, dass diese teilweise genetisch determiniert sind, anderen wiederum kulturell. Der Wechsel bedeutet dann eben, dass z. B. vom kinästetischen zum visuellen System gewechselt wird in der Metapher, damit man von einem Repräsentationssystem ins andere gelangt, als verbindende Strategie. Ich habe gehört wird dann zu ich habe gesehen, dass...

Reframing

Die schmerzhafteste Erfahrung oder Verhaltensweise wird als wertvoll und potentiell nützlich umformuliert, umgedeutet. Oft bitten Klienten in Bezug auf Verhaltensveränderung, dieses oder jenes unangenehme Verhalten „loszuwerden“. Wünsche sehen dann so aus: „Ich will mich nicht mehr traurig fühlen.“ Die Gefühle oder das Verhalten ist aber vielleicht nicht das Problem per se, das Problem liegt in der Anwendung – es gilt also, das Kind nicht mit dem Bade auszuschütten. Das Ziel ist

da, einen Zuwachs an Wahlmöglichkeiten, einen Austausch einer Möglichkeit durch eine andere zu bekommen. Sich in Momenten traurig zu fühlen ist eine Stärke und wichtig.

Die Sinnggebung und Interpretation der Metapher ist Sache des Klienten. Bezugsindexe können für eine Metapher zerstörerisch sein. „Irgend jemand versteckte sich in einem Zimmer des Hauses.“ In diesem Beispiel ist weder wer noch wo klar. Anders ist es, wenn man sagt: „Sein siamesischer Zwillingbruder John versteckte sich im Badezimmer.“ In diesem Satz wurde der Ort „Badezimmer“ definiert, was es in Wahrheit aber unter dem Bett, dann führt auch dies zu Irritationen des Klienten. Auch bei den Verben lohnt es sich, auf Spezifizierung zu verzichten. Zum Beispiel ist „John ging ins Zimmer“ besser als „John schlich sich zum Badezimmer, öffnete vorsichtig die Türe und schlich hinein.“ Weiter sind Nominalisierungen hilfreich, „ich fühle“ wird zu „einem Gefühl“, „ich hoffe“ zu „ich habe Hoffnung“. Die Auslassungen führen zur Suche, um den Worten einen Sinn zu geben. „Ich hatte Wut“ ist das „auf wen oder worüber, wann und wie“ fehlend. Durch Namensbindung oder direkte Rede (Anweisung) können in der Metapher Markierungen oder Kommandos eingebaut werden.

4.4 Gefahren und Hürden in Umgang mit Metaphern

Ähnlich wie beim Familienstellen gilt es Vorsicht walten zu lassen bei Metaphern. Es braucht ein Bewusstsein dafür, dass diese Geschichten nicht die vollständige Komplexität der Situation abbilden, sondern Vereinfachungen darstellen. Durch die emotionale Aktivierung muss der Therapeut fest darauf achten, dass er den Klienten nicht instrumentalisiert, uniformiert und manipuliert– das heisst mit pfeifenfertigen Lösungen eindeckt. Jederzeit muss der Klient die Kontrolle über die Schritte und deren Ausmass haben, Metaphern dürfen als solche benannt werden, sie sind keine magischen Tricks.

Führt die eingesetzte Geschichte zu Widerstand des Klienten, kann es sein, dass die Geschichte zu augenfällig ist. Es ist jedoch von Vorteil, dass die Kommunikationsmuster meist jenseits der bewussten Wahrnehmung sind und genau diese wichtiges Material für den Bau von Metaphern bieten. Darum tritt der Fall des Widerstandes eher weniger auf.

Für weniger kreative Therapeuten ist der Einsatz von Metaphern eine Hürde. Kreativität ist begrenzt lernbar. Mögliche Hilfen sind Sammlungen von Geschichten, sowie das Lesen von Nichtfachbüchern und das Anschauen von entsprechenden Filmen. Zudem ist es jederzeit möglich und auch therapeutisch sinnvoll, wenn Klienten selbst Metaphern einbringen. So wird ein gemeinsames Arbeiten an einer Geschichte möglich. Das Arbeiten mit Metaphern ist meines Erachtens kein „therapeutisches must“, wem es nicht liegt, der findet garantiert andere „persönlichkeitspassendere“ Instrumente. Denn nur wer mit viel Authentizität und Leidenschaft diese Arbeitsweise einsetzen kann, wird wohl auch die entsprechenden Erfolge erleben.