

# **Sprechen in Bildern: Arbeit mit Metaphern im beratenden Gespräch**

**Jahrestagung der Mitarbeiter\*innen an diözesanen und ökumenischen  
Beratungsstellen der Diözese Rottenburg-Stuttgart 06.11.2023**

**Dr. Clemens Krause**

## **Teilnehmerunterlagen**

**Gartenstr. 31**

**72074 Tübingen**

**Clemens.Krause@web.de**

**[www.tuebingen-psychotherapie.de](http://www.tuebingen-psychotherapie.de)**

Jeden Tag suchte ein Vogel Schutz in den verdorrten Ästen eines Baumes, der in der Mitte einer weiten wüsten Ebene stand.

Eines Tages entwurzelte ein Wirbelsturm den Baum und zwang so den armen Vogel hundert Meilen weit zu fliegen, um Unterschlupf zu finden - bis er endlich zu einem Wald mit fruchtüberladenen Bäumen kam.

... Wenn der verdorrte Baum überlebt hätte, hätte nichts den Vogel dazu gebracht, seine Sicherheit aufzugeben und zu fliegen.

Anthony de Mello

## **Gliederung:**

### **1. Einleitung**

### **2. Das Wesen der Metapher**

- a) Definition
- b) Die Metapherntheorie nach Lakoff und Johnson
- c) Lebendigkeit von Metaphern
- d) Metapher als Suggestion
- e) Imagination als Schlüssel zur Arbeit mit Metaphern
- f) Entwicklungspsychologische und kulturelle Aspekte

### **3. Metaphern im beratenden Gespräch**

- a) Metaphern zur Beschreibung des Beratungsprozesses
- b) Die professionelle innere Haltung bei der Arbeit mit Metaphern
- c) Welche Metaphern sind bedeutsam?
- d) Klientengenerierte Metaphern – Von der Problembeschreibung zur Ressourcenorientierung
- e) Metapherwechsel – Von der Problem- zur Ressourcenmetapher
- f) Effekte der Arbeit mit Metaphern

### **4. Literatur**

### **Anhang**

## 1. Einleitung

Metaphern als anschauliches Mittel der Kommunikation:

- Politik: „Flüchtlingsflut“
- Technik: „Stromfluss“
- Wissenschaft: „Gedächtnis als Computer“
- Wirtschaft: „Euro auf Talfahrt“

**Video: Thomas Campbell: Die Grenzen des Wissens**

**Konzeptuelle Metapher nach Lakoff und Johnson (2018):**

**„Argumentieren ist Krieg“**

- Sie nehmen da eine unsichere Position ein
- Er griff meine Position an
- Ihr Standpunkt ist gefährdet/bedroht
- Ihre Behauptungen sind unhaltbar
- Schießen Sie los
- Er machte alle meine Argumente nieder
- Meine Argumente sind überwältigend
- Ihre Kritik traf mich
- Ich habe bisher noch alle Auseinandersetzungen mit ihm gewonnen

Nicht alle Eigenschaften der Quelldomäne Sonne werden auf die Zieldomäne übertragen, gewisse Eigenschaften der Sonne werden gehehmt.

**Metaphern als handlungs- und erkenntnisleitende Schemata:**

- Metaphern erzeugen neue Wirklichkeiten
- Metaphern modifizieren und verändern etablierte Glaubens- und Begriffssysteme.
- Metaphern organisieren Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten

## 2. Das Wesen der Metapher

### a) Definition

- Eine Metapher enthält einen Prozess der gegenseitigen Beeinflussung und Anpassung zwischen zwei Konzepten oder Bereichen, die ursprünglich voneinander getrennt waren. Der Empfänger einer Metapher muss zum einen die Verbindung zwischen den Konzepten erkennen und zum anderen die Modalität der Verbindung rekonstruieren (Hülzer, 1987).
- 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 (Kopp, 1971).
- Dadurch schafft die Metapher neuartige Sichtweisen eines Sachverhalts, neue Denkperspektiven und Bedeutungen.

Das Diagramm zeigt die Metapher „Julia ist die Sonne“ über einer Hintergrundillustration einer Stadt. Zwei orangefarbene Ovale sind horizontal angeordnet: links „Zieldomäne“ und rechts „Quelldomäne“. Ein schwarzer Pfeil zeigt von der Sonne zur Zieldomäne, ein weiterer von der Zieldomäne zur Quelldomäne. Ein dritter Pfeil zeigt von der Quelldomäne zurück zur Sonne. Die Sonne ist als Quelle der Eigenschaften für die Zieldomäne dargestellt.

**„Julia ist die Sonne“**

Zieldomäne      Quelldomäne

**Eigenschaften der Sonne:**

- ist ein Planet
- nimmt eine zentrale Position ein
- spendet Leben
- hat eine große Masse
- ist warm
- stößt Gaswolken aus (Sonneneruptionen)
- ist 4,5 Mill. Jahre alt
- ist für Menschen unerreichbar
- ist freundlich
- macht mich fröhlich

*Verona - Kameo*

Dr. Clemens Krause: Arbeit mit Metaphern im beratenden Gespräch

## **Erzählformen**

- Bei Märchen, Fabeln, Parabeln, Sagen, Mythen, Anekdoten, Geschichten, Gleichnissen handelt es sich nicht um Metaphern per se, sondern um Erzählformen, die Träger oder Rahmen für Metaphern darstellen können.
- Erzählformen unterscheiden sich untereinander hinsichtlich literarischer Gesichtspunkte, wie Aufbau, Inhalt und Struktur.
- Geschichten stellen eine Methode oder einen Rahmen dar, die der Aufnahme und der Weitervermittlung therapeutischer Suggestionen und Verknüpfungen an den Patienten dienen (Lankton & Lankton, 1991).

### **SE1: Ohne Metapher geht nichts?**

- Versuchen Sie den für die Psychotherapie wichtigen Begriff Entwicklung (im Sinne von Reifung) zu beschreiben und zu definieren ohne eine Metapher zu verwenden.

### **Hermann Hesse – Stufen (Gedicht s. Anhang)**

#### **b) Grundannahmen der Metaphertheorie nach Lakoff und Johnson (1980,2018):**

- unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln sind von Kindheit an metaphorisch strukturiert. Wir können die Welt nur mit Hilfe von Metaphern erfahren und verstehen. Menschliche Denkprozesse laufen weitgehend metaphorisch ab.
- Metaphern haben ein kulturelles Fundament.
- Die Quelldomäne von Metaphern liegt im Bereich der menschlichen Sensumotorik, verfügt also über einen Bezug zum menschlichen Körper („embodiment“). Der Körper bzw. die sinnliche Erfahrung wird somit zum Referenzpunkt bei der Schaffung von Bedeutung.
- Metaphern beleuchten gewisse Aspekte und verdunkeln andere.

#### **Orientierungsmetaphern ergeben sich über die Erfahrung des menschlichen Körpers im Raum (Lakoff & Johnson, 2018):**

**„Glücklich sein ist oben; traurig sein ist unten“**

- Ich fühle mich heute obenauf
- Ich bin in Hochstimmung
- Deine Ermunterung gibt mir Auftrieb

- Ich fühle mich down
- Ich bin niedergeschlagen
- Gestern ist meine Stimmung völlig abgestürzt

Referenz ist hierbei die Körperhaltung in Abhängigkeit der Stimmung. Wir gehen aufrecht, wenn wir fröhlich und heiter sind, gebeugt, wenn wir uns depressiv oder traurig fühlen.

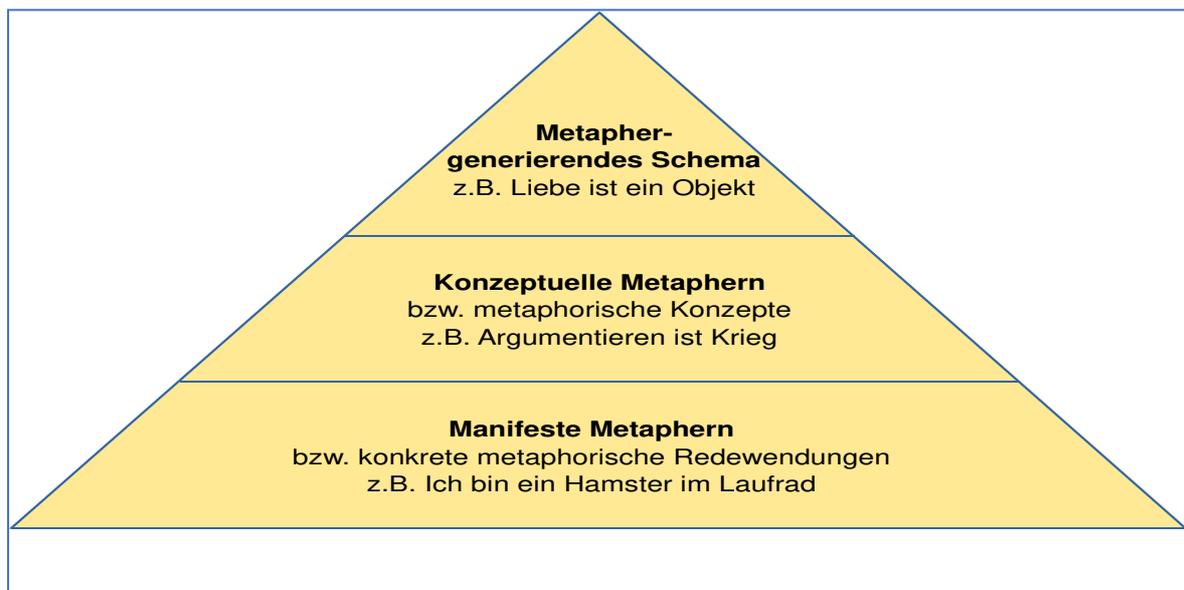


Abb.: Abstraktionsebenen von Metaphern

### Ü1: Konzeptuelle Metaphern für Depression

Eine Studie von McMullen und Conway (2002) ergab nach einer Auswertung des Metaphergebrauchs von Patienten in hunderten Therapiesitzungen, dass Depression in vier konzeptuellen Metaphern beschrieben wurde:

1. Depression ist ein Abstieg
2. Depression ist Dunkelheit
3. Depression ist ein Gewicht
4. Depression ist ein Kidnapper

Bilden Sie vier Gruppen. Finden Sie so viele Aussagen wie möglich, welche die konzeptuellen Metaphern beschreiben.

### **c) Lebendigkeit von Metaphern**

- Lexikalisierte (tote) Metaphern
- Konventionalisierte Metaphern
- Lebendige Metaphern

#### **Lexikalisierte (tote) Metaphern:**

z.B.: Tischbein, Lebensabend

- haben bereits Einzug in Lexika gehalten. Die interagierenden Konzepte sind zu einem lexikalischen Ausdruck „erstarrt“.
- Nur durch bewusste Rekonstruktion der Verbindung zwischen den Konzepten offenbart sich der metaphorische Ursprung.
- geben kaum Interpretationsspielraum welche mit dem Vehikel verbundenen Eigenschaften auf die Topik übertragen werden können.

#### **Konventionalisierte Metaphern:**

z.B.: Der frühe Vogel fängt den Wurm

- tauchen in bestimmten Kontexten immer wieder auf, weil sie sich dort bewährt haben. Redewendungen oder Sprichwörter sind oft hoch konventionell.
- Oft verwenden Patienten Metaphern, die von der Gesellschaft oder einem engeren sozialen Umfeld benutzt werden, um Krankheiten oder Störungen zu beschreiben.
- Eine Studie von McMullen und Conway (2002) ergab nach einer Auswertung von Metaphern in hunderten Therapiesitzungen, dass Depression von Patienten in vier konzeptuellen Metaphern beschrieben wurde (Depression ist ein Abstieg, Depression ist Dunkelheit, Depression ist ein Gewicht und Depression ist ein Kidnapper).

#### **Lebendige Metaphern:**

z.B.: „Der Morgen war ein Fisch im Kescher, glitzernd und zappelnd am pechschwarzen Rand ihres Bewusstseins...“ (T.C. Boyle Drop City, 2005 S.11)

- tauchen oft in der Poesie auf und schaffen neue und kreative Bedeutungen.
- Oft entsteht beim Empfänger der Metapher eine Irritation oder ein Widerstand, lebendige Metaphern brechen mit etablierten Bezugsrahmen. Volitionale und emotionale Eigenschaften der Topik treten besonders hervor.
- werden nicht wie lexikalisierte Metaphern einfach verstanden, die Metaphern werden interpretationsbedürftig, was einem bewussten und aktiven Prozess

entspricht. Fischer (2005) sieht in der Interpretation einer Metapher einen kognitiven Prozess, der abduktivem Schließen gleicht.

## **Ü2: Metaphern erkennen**

Versuchen Sie in den Zeitungsartikeln so viele Metaphern wie möglich zu identifizieren. Unterscheiden Sie dabei nach:

- Lexikalisierten (toten) Metaphern (z.B. Tischbein, Lebensabend)
- Konventionalisierten Metaphern (Sprichwörter, Phrasen)
- Lebendige Metaphern (z.B. Rosengewitter, Sternenkralen)

## **d) Die Metapher als Suggestion**

- „Die Metapher übernimmt ... eine Art Filterfunktion, d.h. sie unterdrückt einige Details und betont andere - ... sie organisiert unsere Ansichten“ (Black, 1996; zit. nach Jost, 2008).
- Durch den Effekt der Übertragung, aber auch dem Unterdrücken von Emotionen und Einstellungen haben Metaphern einen suggestiven Effekt.
- Achtung: Destruktive suggestive Effekte von klientengenerierten Metaphern wirken auch auf uns Helfer!
- Bsp.: Die Metapher „Flüchtlingsflut“ intendiert eine Übertragung der mit dem Vehikel Flut assoziierten Ängste vor dem Ertrinken auf die Topik den Zuzug von Flüchtlingen.

## **Definition Suggestion:**

- Eine Person (Suggestor) beeinflusst über verbale Kommunikation, non-verbales Verhalten und/oder Kontextfaktoren willentlich oder unwillentlich eine andere Person (Suggestand), in einer Weise, dass diese Intentionen, Überzeugungen, Gefühle oder Wünsche des Suggestors übernimmt. Der Prozess der Beeinflussung muss auf der automatischen Aktivierung von Bedeutungsstrukturen beruhen, so dass sich der Suggestand einer Beeinflussung nicht bewusst ist (Lundh (2000)).
- Um die Kriterien einer Suggestion zu erfüllen, muss für den Empfänger zumindest virtuell die Möglichkeit bestehen, anders zu reagieren als in der suggerierten Weise. Außerdem wird gefordert, dass die Reaktion unwillkürlich erfolgen muss.

### **Gheorghiu (1996):**

- alle psychophysiologischen Abläufe können auf suggestivem Wege beeinflusst werden können.
- Im Alltag sind im zwischenmenschlichen Bereich ständig suggestive Beeinflussungsprozesse wirksam, ob in direkten oder indirekten, verbalen oder non-verbalen Formen.
- Suggestionalen Prozessen kommt eine große Bedeutung zu, um Ambiguität und Ungewissheit aufzulösen.
- Fehlen Anhaltspunkte für wichtige Entscheidungen und ist unsere Fähigkeit begrenzt, Vorhersagen zu machen und Kontrolle auszuüben, spielen Suggestionenphänomene eine wichtige Rolle, indem sie unser Verhalten und Erleben beeinflussen.

### **e) Imagination als Schlüssel zur Arbeit mit Metaphern (Krause, 2019):**

- Imagination stellt ein wesentliches psychisches Phänomen dar, das bei allen Menschen wirksam ist.
- Imagination nimmt bei der Konstruktion unseres subjektiven Weltmodells eine wichtige Rolle ein.
- Verbal assoziative Prozesse und Imagination sind bei Sprache einschließlich Metaphern beteiligt.
- Alle mir bekannten Therapieschulen nutzen –mehr oder weniger explizit – Imagination, um die Wirklichkeitskonstruktion von Menschen zu verändern.
- Menschen unterscheiden sich in ihrer Imaginationsfähigkeit.

### **Imagination in verschiedene Sinnesmodalitäten:**

Die Anleitung „Sie befinden sich auf einer Bergwanderung“ kann in Erlebniseinheiten aufgelöst werden:

- *Visuell:* „Sie sehen das dunkle Grün der Tannen und das helle Grün der Wiesen.“
- *Auditiv:* „Sie lauschen dem Zwitschern der Vögel.“
- *Taktil:* „Sie spüren die harte und kühle Oberfläche des Felsens.“
- *Olfaktorisch:* „Sie riechen den Duft der Tannennadeln.“
- *Gustatorisch:* „Sie genießen den reinen Geschmack des Wassers der Quelle.“
- *Kinästhetisch:* „Sie spüren die Muskulatur Ihres Körpers beim Wandern.“

### **Imagination als Methode, die eine Intervention mit Metaphern ermöglicht (Krause, 2023)**

- Das hier vorgestellte Vorgehen für die Arbeit mit patientengenerierten Metaphern besteht darin, eine Metapher imaginativ zu explorieren.
- Ziel ist es, ein gemeinsames Vorstellungsbild zu schaffen, das ermöglicht eine gemeinsame Sprache zu sprechen.
- Es wird deutlich, was ein Patient aus dem Quellbereich der Metapher auf sein Problem, den Zielbereich der Metapher, überträgt, welche Teile der Metapher genutzt werden und welche ungenutzt bleiben. So können bisher verborgene Ressourcen in der Metapher entdeckt und genutzt werden.
- Der Therapeut strukturiert in diesem Prozess die Exploration der Metapher durch gelenktes Erkunden.

### **Ü3: Metaphern finden**

1. Suchen Sie ein Gefühl aus.
2. Finden Sie dazu ein visuelles Bild
3. Finden Sie dazu einen Klang

Bsp. Gefühl: Entspannung

Bild: ein sonnendurchflutetes Weizenfeld

Klang: Brandung eines Meeres

### **f) Entwicklungspsychologische Aspekte (Ulmen und Wirth, 2015)**

- Mit ca. 1,5 Jahren können Kinder im Spiel einen Gegenstand benutzen, „als ob“ es ein Spielzeugauto wäre.
- Vierjährige können bereits teilweise den Kontext von Metaphern nutzen.
- Fünfjährige können bereits den Gebrauch von einigen konzeptuellen Metaphern erklären.
- Vorschulkinder können teilweise Geschichten metaphorisch zur Problemlösung einsetzen und zu einer der Geschichte analogen Lösung für ein Dilemma gelangen.
- In der frühen Adoleszenz, mit ca. 11 Jahren, erfolgt ein Entwicklungssprung im Metaphernverständnis und –gebrauch.

## **Kulturelle Aspekte**

- Sowohl professionelle Helfer im psychosozialen Bereich als auch deren Klienten in kulturspezifischen Denkmustern sozialisiert sind (Schmitt & Heidenreich, 2019)
- Metaphern die kulturelle Werte eines Klienten ausdrücken und von der Ethnie des Patienten geteilt werden vers. Metaphern die das Selbst und das Leben des Patienten beschreiben (Schmitt & Heidenreich, 2019).
- Zwischen den Kulturen gibt es sowohl Unterschiede als auch Ähnlichkeiten hinsichtlich des Gebrauchs und des Verständnisses von Redewendungen und Sprichwörtern (Krause, 2023).
- Auch Subkulturen können sich hinsichtlich ihrer Metaphern unterscheiden.

## **3. Metaphern im beratenden Gespräch**

Metaphern im beratenden Gespräch können genutzt werden:

- um den Beratungsprozess zu beschreiben und zu veranschaulichen.
- zur Diagnostik (Wie denkt und fühlt sich ein Patient angesichts seines Problems? Welche Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen nimmt er wahr?).
- um Veränderung zu fördern.

### **a) Beschreibung des therapeutischen Prozesses**

Der eher abstrakte und vielschichtige „psychotherapeutische Prozess“ kann durch Metaphern anschaulicher gemacht und verdichtet werden:

- Psychotherapie ist Bergwanderung (s. Anhang)

### **Ü4: Der Beratungsprozess als Metapher**

Beschreiben Sie ausformuliert die Beratung in einer Metapher. Es steht Ihnen dabei frei auch eine andere Metapher als unten dargestellt zu finden.

- Beratung ist Gartenpflege
- Beratung ist Hausbau, -renovierung
- Beratung ist eine Reise

## b) Die professionelle innere Haltung bei der Arbeit mit Metaphern (Krause, 2023)

- Sie befinden sich gemeinsam mit dem Patienten in einem Boot auf dem Gesprächsfluss. Metaphern als Edelsteine auf dem Grund des Flusses.
- Methode des gelenkten Erkundens um eine Metapher zu explorieren. Permissiv und direktiv vorgehen.
- Evtl. visualisieren einer klientengenerierten Metapher durch den Therapeuten. Der Klient hat jedoch die Möglichkeit das Bild des Therapeuten zu korrigieren oder zurückzuweisen.
- Hilfreiche Eigenschaften des Beraters: Einfühlungsvermögen, Kreativität, gute Imaginationsfähigkeit, Offenheit gegenüber anderen (Sub-) Kulturen.

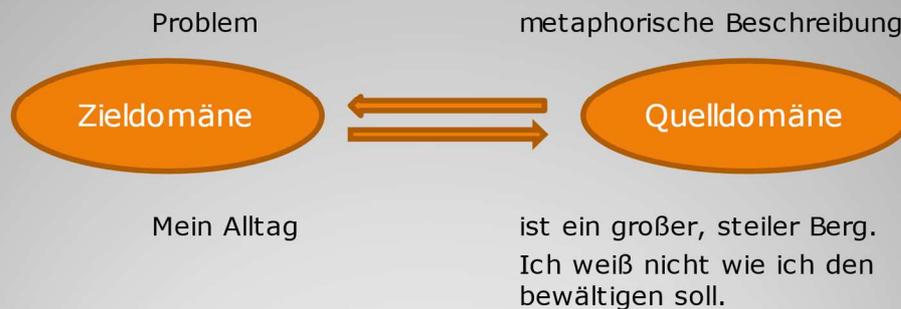
## c) Welche Metaphern sind bedeutsam?

- Metaphern die internale, metaphorisch-kognitive Strukturen einer Person beschreiben Kopp (1995).
- Diese Metaphern strukturieren nämlich unsere Überzeugungen und Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Beziehungen in gewissen Lebenssituationen.
- Kopp (1995) grenzt diese Art von Metaphern von solchen ab, die von einem größeren sozialen oder kulturellen Umfeld gebraucht werden (z. B. „Argumentieren ist Krieg“).

Zieldomäne	Metapher
Selbst	Ich bin ein Dampfkessel unter Druck
Andere	Mein Partner ist eine Dampfwalze
Leben	Mein Alltag ist ein großer, steiler Berg
Beziehung: Selbst-Selbst	Ich stelle mir immer wieder selbst ein Bein
Beziehung: Selbst-Andere	In größeren Gruppen bin ich ein Mäuschen
Beziehung: Selbst-Leben	Ich kämpfe gegen Windmühlen

Tab. Sechs Kategorien relevanter Metaphern nach Kopp (1995).

#### d) Klientengenerierte Metaphern: Von der Problembeschreibung zur Ressourcenorientierung



Auf das Problem werden Eigenschaften des Bergs übertragen:

- ist groß
- ist steil
- wirkt nicht zu bewältigen
- Ratlosigkeit

Dr. Clemens Krause Arbeit mit Metaphern im laufenden Gespräch

#### Diagnostik:

- Metaphern sind ein Fenster zur inneren Welt unserer Klientinnen und Klienten und lassen auch auf nicht direkt beobachtbare Wahrnehmungen schließen (Stott et.al., 2010).
- Angus (1990) ist der Ansicht, dass über den Metaphergebrauch des Patienten Hinweise auf Aspekte seines Selbstbilds, sowie seine charakteristischen Rollenbeziehungsmuster kommen.
- Über Metaphern, die Patienten zur Problembeschreibung formulieren bekommen wir Hinweise zu emotionalen, physiologischen, kognitiven und volitionalen Komponenten ihrer Situation (Krause, 2023).
- Oft sind bei Klienten nicht alle der o.g. Komponenten einer Metapher repräsentiert. Vorsicht: Nicht die eigenen Konstruktionen mit denen des Gegenübers vermischen!

### **Beispiele für Patientenmetaphern zur Problembeschreibung:**

- „Ich fühle mich wie ein Hamster im Laufrad.“
- „Ich bin wieder auf dem Schlachtfeld“
- „Mein Alltag liegt wie ein großer, steiler Berg vor mir. Ich weiß nicht wie ich den bewältigen soll.“
- „Mir schwimmen die Felle davon.“
- „Mir ist als hätte man mir den Stecker gezogen.“
- „Ich fühle mich wie Sysiphos“

### **In den Metaphern zur Problembeschreibung nach Ressourcen suchen:**

- Klientengenerierte Metaphern zur Problembeschreibung enthalten oft ungenutzte Bereiche in denen häufig ausgeblendete Ressourcen gefunden werden können.
- Das bedeutet, dass Klienten lediglich problematische oder negativ konnotierte Aspekte der Quell- auf die Zieldomäne übertragen.
- Aufgabe des professionellen Kommunikators ist es, die ausgeblendeten Ressourcen zu erkennen und sie unserem Gegenüber im Rahmen einer Exploration und Elaboration der Metapher zugänglich zu machen.
- In der gleichen Metapher zu bleiben hat den Vorteil, die innere Landkarte der Werte und Überzeugungen nicht auszutauschen, sondern aus einer Lösungsperspektive neu aufzulegen.

### **Exploration einer Patientenmetapher:**

**Fallbeispiel:** Weiblich, 34 Jahre alt, verheiratet, in einem Verlag angestellte Pharmazeutin. Diagnose: F 41.1 Generalisierte Angststörung. Hintergrund: Diffuse Zukunftsängste, Angst „das Leben an die Wand zu fahren“, Entscheidungskonflikt hinsichtlich der beruflichen Zukunft. Zwangsstörung in der Anamnese.

„Mein Schifflein dümpelt orientierungslos auf dem weiten Ozean und kein Land ist in Sicht.“

Transskript aus einer Sitzung, Gedächtnisprotokoll.

Pat.: „Mein Schifflein dümpelt orientierungslos auf dem weiten Ozean und kein Land ist in Sicht.“

Ther.: „Was ist denn das für ein Schifflein?“

Pat.: „ein kleines aus Holz“...

Ther.: „Ist es ein Segel- oder ein Motorboot?“

Pat.: „Ein Segelboot, aber es herrscht Flaute.“

Ther.: „Sie kommen also nicht voran, es ist windstill?“

Pat.: „Ja. Ich bin der Strömung ausgeliefert.“

Ther.: „Die Strömung. Was gibt es denn für Strömungen in Ihrem Leben?“

Pat.: „Die Erwartung von anderen, die Verpflichtungen und v.a. meine eigenen Ansprüche und Ängste, die widersprechen einander oft, treiben mich mal in die eine, dann wieder in die andere Richtung.“

Ther.: ...“und Sie sind der Kapitän?“

Pat.: „Ich bin die einzige an Bord.“

Ther.: „Wie geht es Ihnen körperlich?“

Pat.: „Ich bin angespannt und unruhig, weil nichts voran geht. Mir ist übel.“

Ther.: „Und wie fühlt sich das an?“

Pat.: „Angst und Panik nicht dort anzukommen wo ich hinwill.“

Ther.: „Wissen Sie denn wo Sie hinwollen?“

Pat.: „Ja und nein, eigentlich schon, aber es spricht so viel dagegen.“

Ther.: „Was denken Sie in dieser Situation auf dem Schiffchen?“

Pat.: überlegt längere Zeit. „Ich weiß nicht.“

Ther.: „Man könnte denken: Verdammt ich hab keine Kontrolle ich bin den Strömungen total ausgeliefert.“

Pat.: „Ja genau, bloß bin ich nicht ärgerlich, sondern habe Panik und wie.“

Ther.: „Sie sind ja die einzige an Bord. Das heißt dann, dass Sie sich vor niemandem rechtfertigen müssen und reisen können wohin Sie wollen? Sie sind autonom, d.h. Sie dürfen selbst entscheiden!“

Pat.: „Im Prinzip ja... mein Partner lässt mich selbst entscheiden und gibt mir viel Freiraum, er würde mich sogar für ein Jahr gehen lassen, aber ich weiß einfach nicht. ... Soll ich meinen Job behalten oder nach Afrika gehen?“

Ther.: „Das eine hieße also im sicheren Hafen bleiben und das andere in See stechen und ferne Länder entdecken?“

Pat.: „Ja, mein Job fordert mich nicht besonders, aber er ist sicher. Mir macht aber Angst was nach Afrika kommt.“

Ther.: „Ich habe mal irgendwo den Spruch gelesen: Schiffe werden nicht dazu gebaut um im Hafen zu liegen.“

Pat.: grinst „Da ist was dran... und wenn ich mal unterwegs bin dann geht’s mir richtig gut. Das war in Indien so und auch als ich schon einmal in Afrika war, dann sind die Ängste weg.“

Ther.: „Sobald Sie sich also ein Ziel gesetzt haben, Proviant und Ausrüstung an Bord haben, vielleicht eine gute Seekarte und Instrumente zum navigieren fühlen Sie sich sicher?“

Pat.: „Sobald ich mich eingeschifft habe und in See gestochen bin, gibt’s erst mal keinen Weg zurück. Dann fühle ich mich zuversichtlich und lebendig.“

Ther.: „Das kann ich gut nachempfinden. Auf Reisen fühle ich mich auch immer sehr lebendig. Aber da ist ja noch die Flaute, kein Wind der einen voranbringt.“

Pat.: „Erfahrungsgemäß kommt ja irgendwann wieder Wind auf, vielleicht muss ich einfach geduldiger sein und gelassener und zuversichtlicher.“

Ther.: „Wie geht’s denn nun Ihrem Schiffein?“

Pat.: „Das fühlt sich jetzt anders an. Ich nehme Kurs auf Afrika und sehe Land am Horizont und das fühlt sich gut an.“

Durch die Metapher: „Mein Schiffein dümpelt orientierungslos auf dem weiten Ozean und kein Land ist in Sicht.“ werden auf das Problem der Patientin übertragen:

Kognitiv: Orientierungslosigkeit „Ich weiß nicht wo ich mich befinde“, Ziellosigkeit „Ich weiß nicht wohin ich mich entwickeln soll“, Kontrollverlust „Ich habe keine Kontrolle über die Situation“, „Ich bin der Situation ausgeliefert“

Emotional: Angst, Hilflosigkeit

Volitional: Passivität bei Wunsch nach aktiver Kontrolle

Physiologisch: Anspannung, innere Unruhe, Übelkeit

Die Metapher „Mein Schiffein dümpelt orientierungslos auf dem weiten Ozean und kein Land ist in Sicht“ wurde im therapeutischen Gespräch aufgegriffen exploriert und weiterentwickelt zu: „Mein Schiffein sticht gut ausgerüstet in See, mit dem Ziel Afrika. In der Metapher erhaltene Ressourcen wurden entwickelt und auf die problematische Situation der Patientin übertragen.

Auf das Problem der Patientin werden übertragen:

Kognitiv: „Ich gebe den Kurs an“, „Ich bin gut ausgerüstet“

Emotional: Zuversicht, Sicherheit

Volitional: Aktiv, zielorientiert, „Ich möchte nach Afrika“

Physiologisch: Aktivierung, Gelassenheit

### **Fragen zur Exploration einer Metapher**

Metaphern bieten eine gewisse Freiheit zur Interpretation und sind abhängig vom Hintergrundwissen hinsichtlich der Konzepte. Das kann dazu führen, dass der Therapeut die Metapher anders versteht als der Patient sie „gemeint“ hat. Es empfiehlt sich somit zunächst einmal die Patientenmetapher zu explorieren und in einem zweiten Schritt vor allem Ressourcen und implizite Bewältigungsmöglichkeiten zu berücksichtigen und in den Fokus zu rücken.

#### **1) Das Bild der Metapher explorieren.**

z.B. „Mein Alltag liegt wie ein großer, steiler Berg vor mir. Ich weiß nicht wie ich den bewältigen soll.“

- *Zunächst offene Fragen formulieren:* Was sehen Sie? Welches innere Bild zu dem Berg taucht bei Ihnen auf?
- *Spielen andere Sinneseindrücke eine Rolle?* Hören Sie etwas? Riechen Sie etwas?
- *Perspektive erfragen:* Sehen Sie den Berg, als würden Sie vor ihm stehen, oder sehen Sie sich selbst von außen vor dem Berg stehen?
- *Spezifischere Fragen:* Wie hoch ist der Berg? Welches Wetter herrscht denn? Wie ist das Licht? Welche Farben sehen Sie? Ist das ein Berg den sie kennen? Wie sieht er genau aus? Ist er überall gleich steil oder gibt es auch flachere Passagen?

#### **2) Welche Eigenschaften überträgt der Patient auf sein Problem?**

- *Kognitiv:* Was denken sie darüber? Welche Überzeugungen stecken dahinter?
- *Emotional:* Wie fühlt sich das an? Wie geht es Ihnen dabei/damit?
- *Physiologisch:* Welche körperlichen Empfindungen gehen damit einher? Was empfinden Sie körperlich?
- *Volitional:* Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es? Was können Sie tun? Haben Sie den Impuls etwas zu tun?

### **3) Falls der Patient blockiert bietet der Therapeut Möglichkeiten zur Übertragung an.**

- Kognitiv: Steckt da nicht die Überzeugung ... dahinter? Da könnte man ja denken ....
- Emotional: Ich könnte mir vorstellen, dass es sich ... anfühlt. Da könnte ja ein Gefühl von ... entstehen.
- Physiologisch: Fühlen Sie sich körperlich dann ...? Der Körper kann dann mit ... reagieren.
- Volitional: Ich würde ... tun. Da bietet es sich ja an ... zu handeln. Das könnte motivieren ... zu tun.

### **4) In einem nächsten Schritt werden die Ressourcen und impliziten Bewältigungsmöglichkeiten der Metapher in den Fokus zu gerückt.**

Sind Sie denn schon einmal auf einen Berg gestiegen? Wenn ja, gab es positive Erfahrungen? Welche Möglichkeiten gibt es denn einen Berg zu überqueren?

*Da viele Patienten der Suggestivkraft der Problemmetapher aufsitzen, kann der Therapeut hier Angebote und Vorschläge zu machen:* Sie könnten sich einen Bergführer suchen. Ginge es den Berg z.B. mit dem Heißluftballon zu überfliegen, einen Tunnel zu graben, den Berg zu umgehen, sich eine leichtere Route auszusuchen, die Strecke in Etappen zu unterteilen, sich Zeit zu lassen beim Besteigen, den Fokus auf die reizvollen Herausforderungen oder die schönen Aussichten zu legen?

### **5) Ratifizierung: Nachdem die Ressourcen der Metapher exploriert wurden, wird überprüft, ob auf den vier Ebenen Veränderungen erfolgt sind.**

- *Bild der Metapher:* Hat sich am Bild des Berges etwas geändert?
- *Kognitiv:* Denken Sie nun anders über Ihre Situation nach?
- *Emotional:* Hat sich an Ihren Gefühlen etwas verändert?
- *Physiologisch:* Welche körperlichen Empfindungen haben Sie nun, wenn sie an ... (Ressource) denken?
- *Volitional:* Sehen Sie nun neue Handlungsmöglichkeiten? Was können Sie aktiv tun?

### **e) Metapherwechsel - Von der Problem- zur Ressourcenmetapher**

Aufgrund des suggestiven Effekts von Metaphern (Filterfunktion) besteht für Therapeuten die Gefahr sich durch klientengenerierte Metaphern einschränken zu lassen, da ein bestimmtes Bild zur Problembeschreibung (Quelldomäne) Lösungsmöglichkeiten ausblenden kann.

Z.B.: „*Ich stehe vor einer Lawine, die auf mich zukommt.*“

Es empfiehlt sich manchmal eine neue Metapher heranzuziehen, wenn die Metapher keine oder nur geringe Ressourcen zur Problemlösung anbietet, bzw. die vorhandenen Ressourcen dem Patienten nicht ausreichen.

**Fallbeispiel:** Männlich, 43 Jahre alt, verheiratet, selbstständig mit einem metallverarbeitenden Betrieb. Diagnose: Anpassungsstörung mit längerer depressiver Reaktion. Hintergrund: Partnerschaftskonflikt, Partnerin trennt sich, finanzielle Probleme, hohe berufliche Belastung.

Transskript aus einer Sitzung, Gedächtnisprotokoll.

Pat.: „Da kommt ein Tsunami auf mich zu. Die riesige Welle baut sich unmittelbar vor mir auf und vernichtet mich.“

Ther.: verzieht das Gesicht „uhhh, was für ein Bild, das muss ein schreckliches Gefühl sein.“

Pat.: „Ich bekomme keine Luft mehr, das Herz rast, ich krieg die Panik, bin am Ende...“

Ther.: „Wie weit ist die Welle denn noch weg und wie groß ist sie?“

Pat.: „Unmittelbar vor mir. Sie ist so hoch wie ein Einfamilienhaus“

Ther.: „Dann ist es zu spät wegzulaufen?“

Pat.: „Keine Chance mehr.“

Ther.: „Und ist da irgendwo etwas in der Nähe auf dass Sie sich retten können, ein Haus, ein Baum, ein Telefonmast?“

Pat.: „Nichts, nur ich und die Welle.“

Ther.: „Was geht Ihnen angesichts der Welle so durch den Kopf?“

Pat.: „Ich werde vernichtet, es ist aus, ich hab es nicht mehr in der Hand.“

Ther.: „Gefällt mir gar nicht das Bild!“

Pat.: „Mir auch nicht, das können Sie glauben.“

Ther.: ... „Lassen Sie uns doch versuchen eine neue Metapher für Ihr Problem zu finden. Haben Sie ein anderes Bild, das für Sie passen könnte?“

Pat.: überlegt eine Weile ... „Da fällt mir nichts ein.“

Ther.: Sie haben früher doch geboxt.“

Pat.: schaut zweifelnd „Ja.“

Ther.: „Lassen Sie uns doch einmal versuchen Ihr Problem als einen Boxkampf zu sehen.“

Pat.: zögert „Dann bin ganz schön angeknockt und habe schon ein paar schwere Wirkungstreffer kassiert. Ich sehe schon den Schlag kommen, der mich umhaut.“

Ther.: ...“Aber noch stehen Sie?“

Pat.: richtet sich im Sessel auf „Noch stehe ich. ...“

Ther.: „Kennen Sie diese Lage von früher?“

Pat.: „Klar, es gab ein paar Kämpfe, da habe ich nur versucht über die Runden zu kommen, nicht zu Boden zu gehen, das hat auch immer geklappt. Ich bin nie k.o. gegangen.“

Ther.: „Vielleicht muss es dann einfach jetzt das Ziel sein diesen Kampf möglich unversehrt zu überstehen, auch wenn es eine Niederlage nach Punkten gibt.“

Pat.: „Klar, auch wenn ich es hasse zu verlieren, beim Boxen habe ich gelernt Niederlagen einzustecken. Jetzt heißt es auf meine Deckung zu achten, weitere Treffer zu vermeiden.“

Ther.: „Eine schöne Überzeugung: Sie können kämpfen und auch mal verlieren, das ist zwar unangenehm aber nicht das Ende von Allem. Das bedeutet sich im Anschluss für den nächsten Kampf wieder aufrichten und gut in Form bringen.“

Pat.: „Genau, dann geht’s wieder bei null los, schließlich habe ich deutlich mehr Kämpfe gewonnen als verloren.“

Ther.: „Haben Sie denn auch Erfahrungen aus Niederlagen gewonnen, die Ihnen dann im nächsten Kampf geholfen haben?“

Pat.: „Klar, am Anfang habe ich zu viel gewollt, habe immer meine Deckung vernachlässigt und bin nach vorne gegangen. Nachdem ich dadurch den einen oder anderen Kampf verloren habe, habe ich vorsichtiger geboxt.“

Ther.: „Was hieße das denn auf ihr jetziges Problem übertragen?“

Pat.: „Auch wenn meine Frau mich verlässt, geht es weiter, ich werde wieder auf die Beine kommen, auch wenn sie mich jetzt überall schlecht macht. Ich versuche mich zu schützen und es nicht so nah an mich ranzulassen.“

Ther.: „Sehr gut! Und wie fühlt sich das an?“

Pat.: „Ich habe kaum noch Angst und fühle mich stärker, spüre meine Kraft wieder.“

Ther.: „Wo genau spüren Sie die Kraft? Spüren Sie mal in sich hinein.“

Pat.: „Ich spüre sie vor allem in den Händen.“

Ther.: „Gibt es etwas was Sie tun wollen um dieses Gefühl der Kraft in sich zu bewahren?“

Pat.: „Ich hatte eh schon gedacht, dass ich wieder regelmäßig ins Fitnessstudio gehen möchte, zum Krafttraining. Ich hatte zuletzt so viel zu tun und abends musste ich dann Heim zu meiner Frau, um mich runtermachen zu lassen. Da sie nun weg ist kann ich wieder trainieren, das hat mir immer gutgetan.“

Durch die Metapher: „Da kommt ein Tsunami auf mich zu. Die riesige Welle baut sich unmittelbar vor mir auf und vernichtet mich“ werden auf das Problem des Patienten übertragen:

*Kognitiv:* „Ich werde vernichtet“, „Es gibt keinen Ausweg“ „Ich hab es nicht mehr in der Hand.“

*Emotional:* Todesangst, Panik, Resignation, Hilflosigkeit

*Volitional:* Passivität, Kontrollverlust

*Physiologisch:* Herzrasen, Atemnot, Lähmung, Schwächegefühl

Die Metapher „Da kommt ein Tsunami auf mich zu. Die riesige Welle baut sich unmittelbar vor mir auf und vernichtet mich.“ wurde im therapeutischen Gespräch aufgegriffen und exploriert. Nachdem sich keine Ressourcen in der Metapher finden ließen erfolgte die Anregung eine neue Metapher zu finden. Nachdem der Patient keine neue Metapher fand erfolgte ein Vorschlag durch den Therapeuten „Mein Problem ist ein Boxkampf“. Bewusst wurde dabei die Quelldomäne aus dem Bereich Boxen gewählt in dem der Therapeut Ressourcen des Patienten vermutete.

Durch die Metapher „Mein Problem ist ein Boxkampf“ werden auf das Problem des Patienten übertragen:

- *Kognitiv:* „Ich bin angeschlagen“, „Ich schütze mich“, „Ich kann auch mal verlieren“, „Es geht weiter“, „Den nächsten Kampf gewinne ich“
- *Emotional:* Durchhaltevermögen, Furchtlosigkeit
- *Physiologisch:* Aktivierung, Kraft
- *Volitional:* Kampfeswille, Erfolgsmotivation

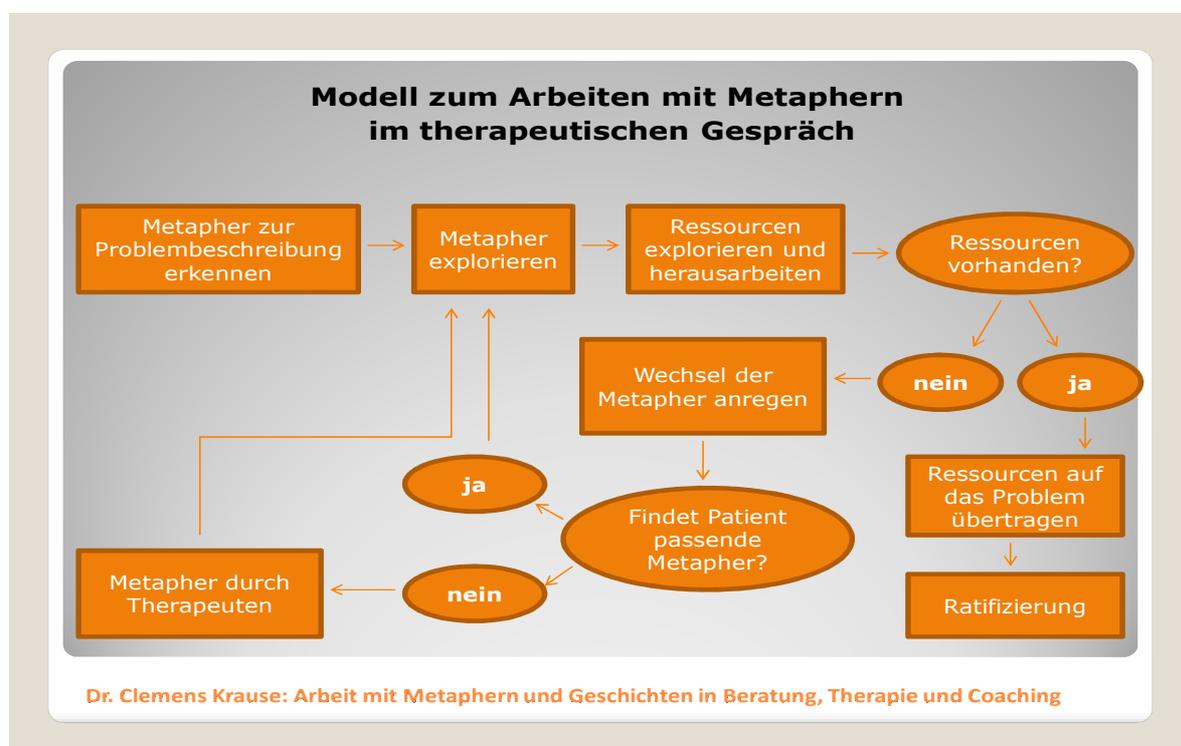
#### **Dekonstruktion einer Metapher:**

- Wenn sich in einer Metapher keine Ressourcen bzw. Lösungsmöglichkeiten finden, empfiehlt es sich die Metapher gemeinsam mit dem Klienten zu dekonstruieren.
- Die Metapher gemeinsam auf der Metaebene betrachten.
- Überprüfen, welche Aspekte des Problems durch die Quelldomäne der Metapher betont werden und welche Aspekte ausgeblendet werden. Wo „hinkt“ die Metapher? Dadurch erfolgt eine Distanzierung zur Metapher und es fällt leichter, die Metapher zu verlassen.

- Entscheidung für eine neue Metapher, welche die problematische Situation differenzierter abbildet und die auch Ressourcen, Lösungs- und Bewältigungsmöglichkeiten enthält. Erst abwarten ob der Klient selbst eine neue Metapher findet, falls nicht können selbst Vorschläge gemacht werden.

### Modell zum Arbeiten mit Metaphern im therapeutischen Gespräch

- Metapher zur Problembeschreibung erkennen (Den Fuß in die Tür bekommen!)
- Die Metapher explorieren (Welche Eigenschaften der Quelldomäne überträgt der Klient auf sein Problem? Welche kognitiven, emotionalen, volitionalen und physiologischen Komponenten sind für den Klienten relevant?)
- Die Metapher gezielt nach Ressourcen explorieren und diese explizit herausarbeiten
- Ressourcen auf das Problem übertragen
- Ratifizierung (Ist ein Perspektivwechsel erfolgt? Welche kognitiven, emotionalen, volitionalen und physiologischen Komponenten wirken in Richtung Problemlösung?)
- Falls in der Metapher keine Ressourcen/Lösungsmöglichkeiten gefunden werden: Den Klienten zu einem Wechsel der Quelldomäne ermuntern
- Falls der Klient keine passenden Vehikel findet: Eigene Vorschläge machen
- Die neu gefundene Metapher wie oben beschrieben explorieren und ratifizieren.



## Ü5: Explorieren einer Metapher

- 1) Der „Klient“ versucht sich ein kleines Problem hineinzusetzen.
- 2) Beschreiben der Problemsituation, bzw. der Befindlichkeit in der Problemsituation mit Hilfe einer Metapher
- 3) Der „Therapeut“ exploriert mit dem „Klienten“ die Metapher
- 4) Suche nach in der Metapher enthaltenden Ressourcen
- 5) Falls die Metapher wenig Ressourcen zur Problembewältigung enthält eine neue Metapher suchen
- 6) Die neue Metapher explorieren
- 7) Ressourcen der Metapher herausarbeiten
- 8) Ratifizieren der Veränderung

### f) Therapeutische Effekte der Arbeit mit Metaphern (vgl. Krause & Revenstorf, 1997)

- *Diagnostik*, indem der Therapeut durch Patientenmetaphern einen Einblick in deren Erfahrungswelt bekommt.
- *Stärkung der therapeutischen Beziehung*, indem ein passendes Bild für die Situation des Patienten gefunden wird, worin er sich auch emotional wieder findet. Eine Metapher, mit der sich der Patient selbst beschreibt wird aufgegriffen, validiert und gemeinschaftlich weiterentwickelt. Ihm wird Autonomie zugestanden welche Eigenschaften des Quelldomäne der Metapher er auf sein Problem übertragen möchte, ob er Ressourcen, die eine Metapher anbietet, zurückweisen möchte oder nicht. Es wird eine gemeinsame Sprache gesprochen.
- *Umgehung von Widerstand*, indem dem Patienten über eine Metapher suggestiv Lösungsvorschläge gemacht werden, die als nicht konfrontativ erlebt werden.
- *Fördern des Erinnerns von Ressourcen bzw. Problemlösefähigkeiten*, da bei der Kodierung von Metaphern sowohl verbal assoziative Prozesse, bildliche Vorstellung sowie emotionale Prozesse wirksam werden kommt es zu einer tieferen Verarbeitung im Gedächtnis.
- *Fördern eines Perspektivwechsel und Reframing des Problems*, indem sich zwei verschiedene Konzepte in einer neuartigen Art und Weise miteinander verbinden. Hierbei werden Suchvorgänge ausgelöst, die zu neuen Sinnzusammenhängen führen können. Dadurch erhält das Problem neue Aspekte und kann anders angegangen werden. Rigide Denk- und Verhaltensmuster, die einer Veränderung im Weg stehen, können so erschüttert werden.

## **f) Wie Metaphern den Therapieverlauf beeinflussen**

Oberlechner (2005) fasst empirische Ergebnisse zusammen, die einen Einfluss von Metaphern auf den Therapieverlauf belegen:

- Metaphern können inhaltliche Wendepunkte der Therapie kennzeichnen. Veränderungen in den Metaphern, die Patienten für ihr Leben und ihre Probleme verwenden gehen mit Verhaltens- und Erlebensveränderungen einher.
- In einer erfolgreichen Depressionstherapie veränderte sich die ursprüngliche Metapher des „Belastet seins“ in eine Metapher des „Gewichtabladens“. In der nicht erfolgreichen Therapie gab es keine Veränderung der Problemmetapher.
- In erfolgreichen Therapien gab es einen höheren Anteil an von Patient und Therapeut gemeinsam genutzten Metaphern.
- Patienten drückten dabei verstärkt ihre innere Erfahrung durch Metaphern aus. In weniger erfolgreichen Therapien wurden Metaphern eher zum Ausdruck äußerer Erfahrungen genutzt, die keinen Bezug zum Hauptthema der Therapie hatten.
- Patienten beurteilten Äußerungen von Therapeuten dann als hilfreicher, wenn diese metaphorisch waren.
- Diejenigen Sitzungen wurden als hilfreicher beurteilt in denen sich die Patienten an die Metaphern der Therapeuten erinnerten.
- Mussten Patienten aktiv Therapeutenmetaphern zurückweisen, so war die Therapie weniger erfolgreich.

### **SE2: Das Problem als Tier (Schenk, 2010)**

1. Suchen Sie sich ein kleines Problem, irgendetwas, das Sie derzeit belastet.
2. Stellen Sie fest wie schwerwiegend das Problem ist, auf einer Skala 0 bis 10. 0 bedeutet nicht auszuhalten, 10 bedeutet das Problem existiert nicht mehr.
3. Versuchen Sie ein Tier zu finden, welches Ihr Problem gut repräsentiert (z.B. ein Löwe, der Sie zu verschlingen droht; ein sturer Esel). Sie können auch ein Fabelwesen wählen (z.B. Drache).
4. Welche nützliche oder positiven Eigenschaften hat dieses Tier. Welche dieser Eigenschaften können zur Problemlösung beitragen oder helfen das Problem besser zu ertragen?
5. Skalieren Sie das Problem erneut auf der Skala von 0 bis 10. Hat sich die Schwere des Problems bereits verändert?
6. Finden Sie ein Tier, das die Lösung des Problems verkörpert. Warum entsprechen die Eigenschaften des Tieres der Lösung? Gibt es weitere Eigenschaften des Tieres, die zur Lösung des Problems beitragen?

7. Skalieren Sie das Problem erneut. Fühlt es sich bereits leichter an? Reicht es für den Moment?

8. Falls es noch nicht reicht nehmen Sie noch ein drittes Tier dazu. Nehmen Sie das erste, das Ihnen in den Sinn kommt. Sie können auch per Zufall eines aus dem Tierlexikon wählen. Hat diese Tier Eigenschaften, die auf dem Weg zur Lösung helfen können?

9. Skalieren Sie das Problem ein letztes Mal.

#### **4. Literatur**

Angus, L.E. (1990). Metaphor and the structure of meaning: The counselling client's subjective experience. First International Conference on Counselling Psychology (1988, Porto Portugal). *Cadernos de Consulta Psicologica*, 6, 5-11.

Bettelheim, B. (1980). *Kinder brauchen Märchen*. München: dtv.

Buchholz, M.B. (2003). Metaphern und ihre Analyse im therapeutischen Dialog. *Familiendynamik*, 28 (1), 64-94.

Fischer, H.R. (2005). Poetik des Wissens: Zur kognitiven Funktion von Metaphern. In: H.R. Fischer (Hrsg.) *Eine Rose ist eine Rose... : Zur Rolle und Funktion von Metaphern in Wissenschaft und Therapie*, 48-85.

Gheorghiu, V.A. (1996). Die adaptive Funktion suggestionaler Phänomene: Zum Stellenwert suggestionsbedingter Einflüsse. *Hypnose und Kognition*, 13(1+2), 125-146.

Hülzer, H. (1987). *Die Metapher*. Münster: Modus Publikationen.

Jost, J. (2008). Wann verstehen, wann interpretieren wir Metaphern? *Metaphorik.de*, 15, 125-140.

Kopp, S. (1971). *Guru: Metaphors from a Psychotherapist*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy. Using client generated metaphors in psychotherapy*. Bristol: Brunner/Mazel.

Krause, C. (2019). Imaginative Intervention in der Behandlung von Phobien. Eine Technik für die Praxis. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 40 (1), 59–70.

Krause, C. (2023). *Sprechen in Bildern: Arbeit mit Metaphern in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Stuttgart: Kohlhammer.

Krause, C. & Revenstorf, D. (1997). Ausformung therapeutischer Metaphern. *Hypnose und Kognition*, 14, 83-104.

- Lakoff, G. & Johnson, M. (2007/2018). *Leben in Metaphern: Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (5./9. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer. *Metaphors we live by* (1. Auflage 1980). Chicago: University of Chicago Press.
- Lankton, C. H. & Lankton, S. R. (1991). *Geschichten mit Zauberkraft: Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie*. München: Pfeiffer.
- Lundh, L. G. (2000). Suggestion, suggestibility, and the placebo effect. *Hypnosis International Monographs*, 4, 71–90.
- McMullen, L.M. & Conway, J.B. (2002). Conventional metaphors for depression. In: S.R. Fussell (Ed.) *Verbal communication of emotions: Interdisciplinary perspectives* (pp. 167-181). Lawrence Erlbaum Associates.
- Oberlechner, T. (2005). Metaphern in der Psychotherapie. *Person*, 9, 107-112.
- Peter, B. (1996). Normale Instruktion oder hypnotische Suggestion: Was macht den Unterschied? *Hypnose und Kognition*, 13(1+2), 147-164.
- Revenstorff, D., Freund, U. & Trenkle, B. (2015). Therapeutische Geschichten und Metaphern. In: Revenstorff, D. & Peter, B. (Hrsg.) *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*, 3. Aufl. 229-251. Heidelberg: Springer.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. New York: Houghton Mifflin.
- Schenk, K. (2010). Sprachsalto aus der Sackgasse. Metaphern als Werkzeuge für Supervision und Beratung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 17 (3), 255-269.
- Schmitt, R. & Heidenreich, T. (2019). *Metaphern in Psychotherapie und Beratung*. Weinheim: Beltz.
- Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P. M., Lavender, A. & Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford Guide to metaphors in CBT. Building cognitive bridges*. Oxford: Oxford University Press.
- Ulmen, H. & Wirth, J. (2015). Zur Entwicklung metaphorischen Denkens. In: M. B. Buchholz (Hrsg.), *Die Macht der Metapher in Psyche und Kultur* (S. 39–63). Gießen: Psychosozial Verlag.

## Anhang

### Stufen von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenschicken,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

## **„Psychotherapie ist eine Bergwanderung“**

Viele Patienten beschreiben ihre Probleme als einen schroffen Berg, der sich unüberwindbar vor ihnen auftürmt. Sie haben keinen Plan, wie sie ihn bewältigen können, haben Angst vor den Gefahren des Aufstiegs, sind mutlos und hoffnungslos. In diesem Fall können sie sich einen Bergführer suchen, der sich im schwierigen Gelände auskennt. Mit ihm können sie eine passende Route planen, Teilziele festlegen und sich über die erforderliche Ausrüstung beraten. Er kann ihnen Techniken vermitteln, wie sie Hindernisse auf dem Weg überwinden können, er kann sie ermuntern und er kann sie ein Stück des Weges begleiten. Eines kann er jedoch nicht: sie auf den Berg hinauftragen, gehen müssen sie selbst. Dabei wird ein guter Bergführer sich ihrem Tempo anpassen und sie auf die Sehenswürdigkeiten am Wegesrand aufmerksam machen, so dass die Bergwanderung zu einer Herausforderung wird, die neue Erfahrungen erschließt und Spaß machen kann.