

## **Vorwort**

### **oder**

## **Wie eine Metapher dieses Buch lange Zeit verhinderte und eine andere es ermöglichen konnte**

Tatsächlich hat eine Metapher lange Zeit verhindert, dieses Buch realisieren zu können, doch dazu später mehr. Aus meiner Diplomarbeit im Fach Psychologie gingen zwei Publikationen hervor. In der einen wurden die Ergebnisse einer Studie zur Wirksamkeit therapeutischer Geschichten auf Symptome der Prüfungsangst dargestellt (Krause & Revenstorf, 1998). Da ich in der Recherche zu dieser Studie tief in die Grundlagenforschung der Metapher eingedrungen war, erschien es naheliegend, die empirischen Erkenntnisse einer therapeutischen Anwendung zugänglich zu machen und so entstand ein zweiter Artikel, der Gedanken zur Ausformung therapeutischer Metaphern und Geschichten für die Praxis formulierte (Krause & Revenstorf, 1997). Die Metapherntheorie von Lakoff und Johnson (1980, 2018) verdeutlichte mir, wie sehr unser Denken metaphorischer Art ist und welche Rolle dies in der psychotherapeutischen Arbeit spielt. Zudem fiel mir auf, dass Metaphern alle Kriterien einer Suggestion erfüllen und somit eine Möglichkeit bieten, Veränderungen im Erleben und Verhalten von Menschen zu bewirken. 1998 arbeitete ich diese Gedanken zu einem Workshop aus, den ich auf den Hypnotherapietagen der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. (M.E.G.) in Bad Orb vor etwa einem Dutzend Teilnehmenden vorstellte. Nach der Veranstaltung, als ich gerade meine Folien zusammenpackte, kam ein älterer Herr zu mir nach vorne und sagte mit satter Autorität in der Stimme: »Das haben Sie gut gemacht.« Ich wusste erst nicht so recht, was ich mit dem Kompliment anfangen sollte. Es sollte sich jedoch als Lob aus berufenem Munde herausstellen, denn es handelte sich um Professor Vladimir Gheorghiu, der viele Jahre an der Universität Gießen über Suggestibilität und Suggestion geforscht hatte und ein beträchtliches Renommee besaß. Wir vertieften das Gespräch und er meinte, ich solle doch ein Buch über Metaphern schreiben. Daraufhin machte ich mir erstmals darüber Gedanken. Zu dieser Zeit arbeitete ich jedoch an meiner Doktorarbeit, musste nebenher noch jobben und wollte im nächsten Jahr meine Ausbildung in Verhaltenstherapie beginnen. Ich überlegte, wann ich denn – um Himmels Willen – die Zeit haben sollte, mich dem Buchprojekt zu widmen. So wenig Zeit zu haben, um an einem Buch zu schreiben, lediglich ab und zu daran arbeiten zu können, das wäre doch wie »ein Tropfen auf den heißen Stein«, also vergebliche Mühe. Insofern verwarf ich den Gedanken und mit der Zeit geriet die Idee in den Hintergrund, wurde überlagert durch Dissertation, Therapieausbildung, die Arbeit in Kliniken und später auch in eigener Praxis. 2011 bekam ich dann eine Einladung von Christoph Kröger (IFT-Gesundheitsförderung), einen Vortrag über Metaphern im therapeutischen Gespräch im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Verhaltenstherapietage in Dresden zu halten. Dies war eine hervorragende Gelegenheit, die alten Unterlagen

gründlich zu überarbeiten. Seither halte ich die Workshops »Sprechen in Bildern: Arbeit mit Metaphern im therapeutischen Gespräch« und »Nutzung von Geschichten in Psychotherapie und Beratung« mehrfach jedes Jahr in unterschiedlichen Kontexten. Immer wieder wurde ich von Teilnehmenden gefragt, ob es die Inhalte des Workshops auch als Buch gebe, was ich jeweils verneinen musste, und so wurde die Idee, ein Buch dazu zu schreiben, wiederbelebt. Die Aufgaben als niedergelassener Psychotherapeut mit einem Versorgungsauftrag und zusätzlich als Dozent ließen aber erneut keinen Raum für das Projekt und wenn ich dann mal einen Samstag oder eine Urlaubswoche daran arbeiten könnte, dann wäre das – Sie ahnen es schon – »wie ein Tropfen auf den heißen Stein«. Der Tropfen verdampft sofort, er löst sich auf in nichts, es gibt keine Wirkung, also lieber gar nicht erst anfangen. Und so gingen erneut ein paar Jahre ins Land, bis sich Frau Grupp vom Kohlhammer Verlag meldete und ein Buchprojekt vorschlug. Wieder saß ich zunächst der alten Redewendung auf. Eigentlich wusste ich ja, dass es für viele Redewendungen und Sprichwörter wieder andere Sprichwörter gibt, die das Gegenteil ausdrücken. Eines Tages, bei der Lektüre eines Buches, stolperte ich über eine Metapher, die mir eigentlich geläufig war, aber zu der ich nicht unbedingt einen Bezug hatte: »Steter Tropfen höhlt den Stein«. Plötzlich erhielt die Metapher für mich Bedeutung und löste Assoziationen aus. Plötzlich erhielt der Tropfen eine ganz andere Kraft. Wenn ich nur geduldig und beharrlich genug wäre, wenn der Verlag mir genug Zeit gäbe, dann käme Tropfen zu Tropfen, Wort zu Wort, Satz zu Satz, Seite zu Seite, Kapitel zu Kapitel. Der Stein wäre neu modelliert und das Buch wäre geschrieben. Mit dieser Metapher ging ein Gefühl der Erleichterung und Zuversicht einher. Metaphern, die Beharrlichkeit und Geduld auf dem Weg dahin fördern, würden mich gewiss noch finden.

»Sprechen in Bildern« richtet sich an alle Menschen, die in Psychotherapie, Beratung Coaching, Mediation, Supervision oder in einem pädagogischen oder sozialpädagogischen Kontext tätig sind und für die Kommunikation eine besondere Rolle spielt.

Zum einen möchte es für die Metapher im Gespräch sensibilisieren. Aufgrund ihrer Eigenschaften bietet die Metapher besondere Möglichkeiten, mit unseren Zielgruppen ins Gespräch zu kommen und eine gemeinsame Sprache zu finden, welche die Grundlage für den Erfolg einer Intervention in Therapie, Beratung und Coaching darstellt. In diesem Kontext sind klientengenerierte Metaphern besonders interessant, da sie Auskunft geben, »mit«, oder besser gesagt, »in« welchen Metaphern die Betroffenen leben und wie diese Metaphern das Selbst, die Probleme, Sorgen oder Psychopathologie strukturieren.

Zum anderen werden Metaphern von Therapeutinnen, Beratern und Coaches aber auch genutzt, um theoretische und abstrakte Konzepte so zu veranschaulichen, dass sich Klientin und Klient »ein Bild« von diesen Konzepten und Modellen machen und Inhalte »begreifen« können. Eine weitere Möglichkeit, therapeutengenerierte Metaphern zu verwenden, besteht darin, sie in Form von Geschichten und Anekdoten in die Intervention einzubringen. Sie ermöglichen es, Widerstände zu umgehen, innere Suchprozesse anzuregen, Ressourcen zu entwickeln und fördern einen Perspektivwechsel sowie ein Reframing des Problems.