

*Keywords: stop smoking, hypnosis, time-projection, utilization.*

*Abstract: Time-projection and utilization are used to help clients to stop smoking. Looking back from a future when they did it they see or feel in trance what has helped them best. Utilization of these keys and of hooks (belief system and behaviors) are shown.*

Marianne Martin, Dr.phil.  
Weimarer Str. 22/6  
A-1180 Wien

## Mehrfach eingebettete Metaphern

Ein Behandlungsbericht

Reinhard Weber

*Zusammenfassung: Die hypnotherapeutische Behandlung eines 47jährigen Arbeiters, der unter Ösophagusspasmen mit Reflux-Ösophagitis litt, wird dargestellt. Der Autor benutzt die Methode der mehrfach eingebetteten Metaphern sowie ein indirektes Symptom-Reframing. Die Metaphern, der Reframingteil und die Ergebnisse werden wiedergegeben. Einige möglicherweise problematische Aspekte metaphorischer Kommunikation werden abschließend kurz diskutiert.*

Geschichten und Metaphern finden in der Psychotherapie unter verschiedenen Gesichtspunkten ihren Anwendungsbereich. Im Anschluß an Milton H. Erickson haben es beispielsweise David Gordon (1986) sowie Stephen und Carol Lankton (1983) unternommen, die therapeutische Wirkungsweise von Metaphern über ihre diagnostische oder illustrative Funktion hinaus zu begreifen und lehr- und lernbar zu machen. In diesem Fallbericht wird ein Beispiel vorgelegt, in dem mehrfach eingebettete Metaphern zur Behandlung eines Klienten mit Speiseröhrenkrämpfen eingesetzt wurden.

### 1. Problemstellung

Der Klient wurde im Rahmen einer stationären Rehabilitationsmaßnahme behandelt. Der sehr zurückhaltende, 47jährige Arbeiter berichtete, daß er seit 25 Jahren verheiratet sei. Drei erwachsene Kinder seien selbständig, in der Familie gebe es keine Probleme. Seit 25 Jahren arbeite er in demselben Betrieb, habe dort häufig Überstunden zu leisten, die er nur schwer ablehnen könne. Im übrigen sei er mit seiner Tätigkeit zufrieden. Außer einer Pylorusstenose-Operation als Säugling sei er im wesentlichen immer gesund gewesen. In den letzten 18 Monaten habe er jedoch etwa 17 kg abgenommen. Er klagte darüber, daß "beim Schlucken der Magen plötzlich zumacht", so daß die Speisen aus der Speiseröhre nur sehr langsam in den Magen gelangen würden. Morgens habe er Sodbrennen. Vor Einweisung in die Rehabilitationsklinik wurde im Akutkrankenhaus die Diagnose "Ösophagusspasmen mit gastro-ösophagealem Reflux und Refluxösophagitis" gestellt.

### 2. Methodische Hinweise

In einem Erstgespräch wurde deutlich, daß es dem Klienten ausschließlich darum ging, wieder besser essen zu können um zuzunehmen. Andere Probleme wurden ne-

giert. Deshalb erwarteten wir, daß ein als Psychotherapie deklariertes Vorgehen keine Akzeptanz finden würde und boten ihm stattdessen eine "speziell zusammengestellte Tiefenentspannung" an, "weil, wie jeder weiß, Krämpfe am besten mit Entspannung zu behandeln sind". Einer Einzelsitzung zu diesem Zweck stimmte er zu.

Die zweite Zusammenkunft beinhaltete die therapeutische Intervention und läßt sich in die folgenden sechs Abschnitte gliedern, zu denen ich gleich einige kurze Hinweise geben will:<sup>1</sup>

**1. Tranceinduktion:** Die Tranceinduktion wurde mit Hilfe eines Entspannungsverfahrens durchgeführt. Sie dauerte etwa 20 Minuten. Dabei wurde eine Dissoziation zwischen bewußter und unbewußter Seite hergestellt, in dem schon von Beginn an durch Veränderung der Sprechrichtung und der Tonhöhe analog markiert wurde, welche Aussagen an das "Bewußtsein" und welche an das "Unbewußte" gerichtet sein sollten. Die folgende Aufstellung gibt Beispiele, welche Begriffe für das "Bewußtsein" und welche für das "Unbewußte" in der Induktionsphase wiederholt markiert wurden.

#### Für das "Bewußtsein"

#### Für das "Unbewußte"

Entspannung, Gelöstheit,  
etwas Angenehmes denken,  
wie im Schlaf, nichts tun,  
weiß nicht, wie eine Lösung  
aussieht,  
Gedanken wandern lassen,  
nachdenken, ohne den Sinn  
zu verstehen,  
vieles, vielleicht alles  
vergessen,  
auf angenehme Weise Zeit  
haben.

gut auswählen,  
genau verstehen, was  
wirklich wichtig ist,  
auf angenehme Weise verar-  
beiten,  
direkte und indirekte  
Anregungen verstehen,  
ganzheitlich begreifen,  
neue Wege sehen/gehen.

**2. Matching-Metapher (1. Teil):** Die sogenannte Matching-Metapher signalisierte dem Klienten, daß das betreffende Problem aufgegriffen wurde, indem sie bestimmte Züge seines Verhaltens, Empfindens und Wahrnehmens widerspiegelte. Sie diente einerseits dem Pacing der Erlebenswelt des Klienten und andererseits als Hinweis, welcher Problembereich behandelt werden sollte. In unserem Beispiel war die Matching-Metapher ebenso wie die Ressource-Metaphern derart aufgebaut, daß sie sowohl als Ganze dekodiert werden konnte, aber auch Teile daraus als direkte Suggestionen zu verstehen waren. Die direkten Suggestionen sind im Text gekennzeichnet.

**3. Ressource-Metaphern:** In dieser Phase wurden Metaphern erzählt, die mögliche Lösungen aktivieren sollten. Ob der Klient die angebotenen Ressourcen in Anspruch nimmt, ließ sich dabei nicht vorhersagen. Auch hier waren wieder direkte Suggestionen in den Text eingebaut.

**4. Symptom-Reframing:** Für die direkte Arbeit am Symptom wurde ein Symptom-Reframing gewählt (siehe Bandler & Grinder, 1984). Das Symptom-Reframing wurde in eine Fallgeschichte "verpackt". Das Signal für "ja", auf das der Therapeut reagierte, war eine ideomotorische Bewegung des Zeigefingers der rechten Hand - ein "Finger-Zeig".

**5. Matching-Metapher (2. Teil):** Hier wurde die Matching-Metapher zu Ende erzählt. Es waren erneut Lösungen, vor allem für eine möglicherweise bewußte Beschäftigung mit der Thematik und der Therapie enthalten. Wie früher wurden auch hier direkte Suggestionen eingestreut.

**6. Reorientierung aus der Trance:** Die Rückführung aus der Trance und eine kurze Nachfrage nach dem momentanen Gefühl beendeten die Sitzung. Der Klient wurde mit der Bemerkung verabschiedet, daß man eigentlich nie so recht wisse, woran es liegt, wenn es einem wirklich gut geht. Man erlebe schließlich viele angenehme Dinge. Hiermit sollte ihm die Erlaubnis gegeben werden, einen eventuellen Erfolg sich selbst und nicht einer Therapie zuzuschreiben. Im übrigen beinhaltete der gesamte Aufbau dieser Sitzung die Ermöglichung von Amnesie, wobei die mittleren Teile am ehesten vergessen werden konnten.

### 3. Metaphern und Reframing (Therapietranscript)

Es folgt das Transcript der Behandlung ohne Tranceinduktion und Reorientierungsphase. Die Überschriften sind wegen der besseren Lesbarkeit eingefügt.

**Matching-Metapher (1. Teil):** Da ist z.B. die Geschichte von den Elefantenherden in der Steppe Afrikas, wo es heiß und trocken ist, solche Herden, große und kleine, werden immer von älteren Leitkühen geführt, *weil S/sie viele Erfahrungen haben*, und das ist biologisch richtig; *S/sie achten darauf*, daß die Herde den richtigen Weg geht, daß sie zusammenbleibt, Nahrungs- und Futterplätze findet, *dabei haben S/sie so viel zu tun, daß S/sie selbst kaum zum Fressen oder Schlafen kommen. S/sie sind sehr wachsam und aufmerksam* auf Feinde, wie z.B. Löwen oder Hyänen-Herden oder auch dem Nashorn gegenüber, die zwar den Alten nicht gefährlich werden, wohl aber den Jungen, diese Leitkühe, *S/sie sind manchmal sicher sehr einsam, in der Durchführung I/ihrer Aufgaben, S/sie tragen die Verantwortung, und das ist schwer*, während die anderen Tiere ihres Weges gehen, spielen, tollen und miteinander kämpfen, zum Spaß Äste und Bäume abbrechen, sich zusammentun und wieder trennen, neue Partner und Spielgefährten finden, die Leitkühe, *S/sie können das nicht, solange alles gut geht, merken die anderen oft noch nicht einmal, was S/sie alles tun, ihre Wachsamkeit, I/ihre Vorsicht und Verantwortung, die gute und sichere, vielleicht selbstverständliche Art der Führung und Hilfe, nur manchmal*, wenn die Leitkühe das Treiben so betrachten, *werden S/sie wütend und ärgerlich, wie viele Freiheiten die anderen haben, und was S/sie alles hinnehmen und schlucken sollen, das stört S/sie sehr*, daß die Jungen nicht auf ihre Umgebung achten, so daß sie selbst oft die Feinde vertreiben müssen, die die anderen nicht bemerken, *so kommen S/sie kaum zum Schlafen oder zum Fressen, vielleicht gerade zum Trinken, wenn es so heiß ist und die Sonne Afrikas fast senkrecht vom Himmel brennt. Aber was können S/sie tun?*

<sup>1</sup> Eine ausführliche Beschreibung findet sich in dem Buch von Stephen und Carol Lankton (1983).

**Ressource-Metaphern:** Vielleicht haben Sie auch von den Austern gehört, die sich öffnen und schließen im Rhythmus von Ebbe und Flut, immer wenn die Flut kommt, öffnen sie sich, bei Ebbe schließen sie sich. So wird immer frisches Wasser herangeführt, um Nahrung zu filtern, und sich wieder zu säubern, sie öffnen und sie schließen sich, genau im richtigen Rhythmus ... sogar wenn man Austern in anderes Wasser aussetzt, dann öffnen und schließen sie sich nach dem bekannten Rhythmus, langsam gewöhnen sie sich um und passen sich gut an, an den neuen Rhythmus ihrer Umgebung, je nachdem, wie Flut und Ebbe kommen, öffnen und schließen sie sich ... Oder betrachten Sie die Sieltore in den Deichen an der Nordsee, Sieltore sind Tore, die in die richtige Richtung alles Wasser durchlassen, in die andere Richtung alles abschließen, so fließt das Wasser aus den Flüssen ins Meer, aber das Meerwasser kann nicht in den Fluß hinein, auf diese Weise bekommt jeder Fluß seine richtige Richtung, sie sind so etwas wie Ventile, Sie kennen Fahrradventile oder andere, und Ventile, sie lassen etwas hindurch und in ein Gefäß hinein, sie schließen aber den Rückweg ab, damit alles seine richtige Richtung nimmt, und es ist eine lange Geschichte von Versuch und Irrtum, wie die Menschen Eßbares von nicht Eßbarem zu unterscheiden gelernt haben, da gibt es z. B. die vielen verschiedenen Beerensorten in allen Stadien ihrer Entwicklung, alles mußte ausprobiert werden, sowohl im gekochten Zustand oder im getrockneten und rohen Zustand, im Laufe dieser langen Lehrzeit entwickelten sich auf der Zunge die Geschmacksknospen, die süß von sauer und bitter von salzig zu unterscheiden lernten, so daß sie schon im Mund die Auswahl treffen können, was gut für sie ist, und was nicht, und wieviel von jeder Substanz sie gebrauchen können, und dadurch wird der Magen geschont und notfalls kann Ungenießbares frühzeitig entfernt und ausgespuckt werden, und wenn die Zunge und der Mund ihre Arbeit gut machen, dann kann der Magen sicher sein, daß nur Richtiges und Genießbares bei ihm ankommt, und manchmal muß man sich einfach weigern, Dinge anzunehmen, wenn sie vielleicht unverdaulich sind ... einmal kam eine Patientin, weil sie solche Angst vor einer Operation hatte, der Schließmuskel sollte erweitert werden, sie fragte sich, was kann ich tun, und es wurde gesagt: "Warum es sich nicht angenehm machen? Sie können einen Schwimmring nehmen und sich bequem und entspannt in den Swimmingpool legen, in die Wellen, die auf- und absteigen, die Wärme und die Gelöstheit tun dann schon das Richtige, nehmen Sie sich Zeit", nach einiger Zeit war eine Operation nicht mehr nötig ... und jeder Mensch kennt Schmerzen, Schmerzen im Finger sind angenehmer als Schmerzen im Bauch oder als Schmerzen im Kopf, Spannung im Nacken oder in den Waden ist angenehmer als Spannung im Bauch, und wenn Spannung da ist, warum sie nicht im Oberarm, im Bein oder im Nacken haben, anstatt woanders? denn viele Dinge vergißt man? ... nehmen Sie zwei Kinder, die sich streiten und wieder vertragen haben, fragen Sie sie nach dem Grund ihres Streitens, dann ernten Sie oft verständnislose Blicke, welcher Streit? welches Symptom? ... oder nehmen Sie das Phänomen der Zeit, da wartet man auf einen Zug oder einen Bus, bei einer Verabredung, wie langsam vergeht sie dann, eine Minute, fünf Minuten, ein Gefühl, wie eine Ewigkeit, oder man beeilt sich, kurz vor Geschäftsschluß noch einzukaufen, da vergeht die Zeit, so schnell wie im Flug. Manchmal ist man so in Gedanken versunken, geht in die Kantine, bestellt sein Mittagessen, ißt auf und eine halb Stunde später weiß man schon nicht mehr, was auf dem Teller war oder wie es schmeckte ... Da war ein Patient, der Schmerzen hatte, die nicht auf Medikamente

reagierten, und er lernte anzuwenden, wie ihm fünf Minuten schmerzhaft Zeit wie eine Minute vorkommt, wie bei einem Gespräch, wenn es interessant ist, ein spannender Film, oder wenn die eigene Fußballmannschaft kurz vor Schluß um ein Tor zurückliegt, so daß die schmerzfreien Zeiten ganz langsam länger und länger wurden und die schmerzhaften beinahe unmerklich kürzer und kürzer wurden ... In dem Haus, wo ich früher lebte, kam ich mit einem Mann nicht gut aus, immer wieder gab es Probleme, ich ging später zu einem Fortbildungskurs und besprach das Thema dort, danach dachte ich nicht mehr daran, Monate später sagte eine Bekannte zu mir: "Warum hast Du dort eigentlich gar keinen Streit mehr?" - Ich war so verblüfft, daß ich fragte: "Ich habe dort keinen Streit mehr?, das habe ich ja noch gar nicht gemerkt", dann erst fiel es mir auf, wie recht sie hatte ... man vergißt manches, aber nur so ist der Kopf frei genug, um wieder anderes aufzunehmen, neue Informationen lassen die alten in einem anderen Licht erscheinen, so sehen Sie die Dinge anders.

**Symptom-Reframing:** Da kam ein Mann zu mir, er war gerade 60 Jahre geworden und hatte schon längere Zeit ein Kloßgefühl im Hals, bei Aufregung stärker, aber immer irgendwie spürbar. Und weil ich weiß, was er nicht wußte, daß nämlich jedes Symptom einen guten Zweck für den betreffenden Menschen hat, wenn man es auch nicht sogleich versteht, bat ich ihn, seinem Unbewußtsein folgendes zu sagen: "Ich weiß nicht, wozu das Symptom alles gut ist, aber ich respektiere Dich, ich möchte gerne Kontakt zu Dir aufnehmen, und wenn auch Du dazu bereit bist, dann gib mir bitte ein Signal, das ich sehen oder verstehen kann, eine Reaktion, die nicht bewußt ist, die vom Unbewußten kommt, eine Art Finger-Zeig!". Und ich ließ ihn diese Bitte an sein Unbewußtes übermitteln und bat ihn: "Tu es jetzt". Und ich freute mich, als er plötzlich dieses Signal bemerkte und er war sehr erstaunt, er dachte an einen Zufall. So bat ich ihn, sein Unbewußtes zur Sicherheit und in aller Ruhe noch einmal zu fragen: "Wenn dieser Fingerzeig das Signal war, so zeig es mir doch bitte noch einmal, so daß ich ganz sicher bin, Dich richtig verstanden zu haben, daß Du mir damit Dein Zeichen für "Ja" gegeben hast." Und als diese unbewußte Reaktion wieder auftrat, bedankte ich mich und freute mich über die gute Zusammenarbeit. Daraufhin bat ich den Mann, sein Unbewußtes zu fragen: "Hast Du mit dem Symptom eine oder mehrere gute Absichten für den ganzen Menschen? - wenn ja, bitte ich Dich um das Ja-Signal und das Zeichen". Und ich sagte "Danke schön", als ich es sah. Er war erstaunt, aber irgendwie angenehm überrascht und so machte ich ihm folgenden Vorschlag: "Ich möchte Dir einen Vorschlag machen. Du hast mit dem Symptom eine oder mehrere gute Absichten, die ich nicht kenne. Deshalb bitte ich Dich, such den Teil in Dir auf, der Dir immer die guten Ideen eingibt, der erfinderisch ist und manchmal Neues entdeckt und frage diesen Teil, welche anderen Möglichkeiten er Dir geben kann, wie Du Deine guten Absichten in die Tat umsetzen kannst, damit Du das Symptom dafür nicht mehr brauchst. Er möge Dir so viele Möglichkeiten sagen, wie er kennt. Und Dich möchte ich bitten, Dir drei Möglichkeiten auszusuchen, die genauso gut sind und genauso wirksam, wie das Symptom, aber angenehmer. Wenn Du diese Möglichkeiten gefunden hast, so zeig mir bitte wieder das Ja-Signal. Und als ich es sah: "wunderbar, Danke schön!" Und dann bat ich den Patienten, seinem Unbewußtsein folgende Frage zu stellen: "Gibt es gegen die Anwendung der neu gefundenen Möglichkeiten noch irgendwelche Einwände, wenn ja, bitte ich um das Ja-Signal". Und weil ich das Signal nicht sah, stellte ich die folgende Frage noch

einmal zur Kontrolle: "Wirst Du die neu gefundenen Möglichkeiten in die Praxis umsetzen?" "Ja, Danke schön". Und irgendwie konnte er stolz darauf sein, mit sich selbst auf so eine wunderbare Art zusammenzuarbeiten. Später dann hat er das Problem mit dem Kloß im Hals ganz vergessen.

**Matching-Metapher (2. Teil):** Die Elefantenleitkühle, sie haben sich mit der Zeit eine Reihe von Verhaltensweisen zugelegt, die ihnen zugute kommen ... sie ruhen im Stehen und Gehen, weil sie die Geschwindigkeit der ganzen Herde bestimmen, so daß sie ihre eigene Gangart und Geschwindigkeit nutzen, das erhält ihre Kraft, wenn sie müde sind, legen sie eine Pause ein, um dann erfrischter weiterzugehen, manche lassen sich sogar füttern, indem sie sich von anderen das beste Gras abrufen und bringen lassen, von außen sieht das manchmal aus, als ob sie schon zu alt wären, aber innen weiß jeder, daß sie andere Aufgaben, wichtigere Dinge zu tun haben, als sich ums Essen zu kümmern, und wenn alles gut geht, Elefanten sind nach dem heutigen Erkenntnisstand wohl mit die klügsten Tiere, und wenn keine große Gefahr droht, lassen sie andere einen Teil ihrer Aufgaben erledigen, aber Leitkühle, sie wissen immer ganz genau, wann sie eingreifen müssen, auch andere können für sie wachsam sein, die Augen offen halten, manchmal sind junge Augen dafür sogar besser, so verteilen die Elefantenkühle ihre Aufgaben, wie sollten sie sonst ihre Herde führen, mit so vielen Mitgliedern, manchmal bis zu 70 Stück.

#### 4. Ergebnisse

Während der Klient in den ersten beiden Wochen des Heilverfahrens etwa 0,2 kg pro Woche zunahm, betrug der Gewinn 0,8 kg pro Woche in den folgenden vier Wochen. Das zuvor eingenommene Antacidum setzte er aus eigenem Antrieb etwa 14 Tage nach der Intervention ab. Die Frage des zuständigen Stationsarztes bei der Visite eine Woche nach der Intervention, wie es ihm gehe, beantwortete er mit: "Es läuft". Am Ende des Heilverfahrens gab der Klient an, seine Erwartungen seien voll erfüllt worden. Die Gewichtszunahme führte er auf "die Ruhe" zurück.

Bei einer telefonischen Nachbefragung etwa 1 Jahr nach Ende des Heilverfahrens berichtete er, am Wochenende gut essen zu können, unter der Woche gebe es bei der Arbeit gelegentlich leichte Probleme. Er hatte dann trotzdem wieder abgenommen. Als Ursache dafür wurde eine Lungentuberkulose festgestellt, weswegen er einen längeren stationären Aufenthalt benötigte. Daneben erfuhren wir, er habe sich von seiner Frau getrennt, lebe in einer neuen Beziehung, aber das habe ja nichts mit dem Heilverfahren zu tun.

#### 5. Diskussion

Selbstverständlich beweisen die Ergebnisse keinen kausalen Zusammenhang zwischen der Behandlung und dem Ergebnis. Sicher hat es viele, möglicherweise wirksame, unkontrollierte Variablen gegeben. Bezüglich der angewendeten hypnotherapeutischen Methode möchte ich drei Anmerkungen machen:

1. Das indirekte Vorgehen des Therapeuten könnte den Klienten veranlaßt haben, ebenfalls indirekt zu kommunizieren, indem er auf die Frage des Arztes antwortet: "Es läuft!" Gerade wenn man Amnesie ermöglichen will, sind direkte Nachfragen oft

nicht angezeigt. Man kann dann insbesondere auf sprachliche Mehrdeutigkeiten der Klienten achten. Wichtige Hinweise geben außerdem die körperlichen Kongruenzzeichen (z.B. größere Symmetrie in Ausdruck und Bewegung). Auf diese Weise entgeht man unter Umständen der Gefahr, zuviel Therapie anzubieten, wodurch man Erreichtes möglicherweise selbst entwerten würde.

2. In dem vorliegenden Beispiel kann man sich fragen, ob das Auftreten der Lungentuberkulose eine Symptomverschiebung darstellt. Man beachte dazu die Parallelität bezüglich des Abnehmens. Die Frage ist aber durch die vorhandenen Daten nicht zu entscheiden.

3. Eine metaphorische Therapie läßt Klienten die gewollte Möglichkeit, angebotenes Material ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend zu nutzen und damit auch für andere Problembereiche, die dem Therapeuten möglicherweise gar nicht bekannt sind. Vielleicht wurde die vorliegende Behandlung von dem Klienten als Hilfe zur Trennung von seiner Ehefrau genutzt, obwohl diese Frage nie problematisiert wurde. Er sprach ja beim Erstgespräch im Gegenteil von einer guten Ehe. Therapeuten können letztlich nicht kontrollieren, in welcher Weise Klienten ihre Angebote "wahr"-nehmen. Das gilt natürlich für jede zwischenmenschliche Kommunikation. Therapeuten können vielleicht aber mit Hilfe ihrer Erfahrungen aus der Hypnotherapie bewußter und sensibler mit den innewohnenden Implikationen ihrer Worte, Verordnungen und Vorschläge (Suggestionen) umgehen lernen.

#### Literatur:

- Grinder, J. & Brandler, R. (1984). *Therapie in Trance*. Stuttgart: Klett-Cotta.  
 Gordon, D. (1986). *Therapeutische Metaphern*. Paderborn: Junfermann.  
 Lankton, S. & Lankton, C. (1983). *The Answer Within*. New York: Brunner/Mazel.

*Keywords:* hypnotherapy, metaphorical communication, psychosomatic, rehabilitation.

*Abstract:* The hypnotherapeutic treatment of a 47-year-old man who suffered from esophagus spasms with reflux-esophagitis is reported. The author uses multiple embedded metaphors and a symptom-reframing. The metaphors, the symptomreframing and the results are presented. Some possibly problematic aspects of a metaphorical communication are discussed.

Reinhard Weber, Dipl.-Psych.  
 Höhenried 33  
 8139 Bernried