



KLINGENBERGER INSTITUT FÜR KLINISCHE HYPNOSE (KIKH)

Das Klingenberger Institut für Klinische Hypnose (KIKH) ist ein Ausbildungsinstitut (Leitung: Bärbel Bongartz), das für Ärzte und Diplompsychologen eine Weiterbildung in Klinischer Hypnose anbietet, die sich seit über 15 Jahren bewährt hat. Inzwischen liegt die hypnosetherapeutische Konzeption des KIKH auch in Buchform vor (Bongartz & Bongartz 2002). Inhaltlich sind die Ausbildungsinhalte durch den modernen Ansatz in der Hypnosetherapie geprägt, d.h. es wird eine ressourcenorientierte Arbeit mit Hypnose vermittelt, wobei Hypnosetherapie als eine eigenständige Therapieform betrachtet wird. Der zeitliche Umfang der Ausbildung beträgt 222 Stunden (zuzüglich 40 Stunden Supervision), die sich in Grundkurse (Hypnoseinduktionen, Trancesprache, Ressourcen), Fortgeschrittenkurse (Indirekte und direkte Kommunikation in Trance, hypnosetherapeutische Interventionsformen), Therapiekurse (Angst, Depression, Psychosomatik, Essstörungen etc.) gliedert. Unter Berücksichtigung der aktuellen experimentellen und klinischen Forschung werden die Ausbildungsinhalte jeweils aktualisiert (wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Walter Bongartz). Diese neueren Entwicklungen können auch auf der website des KIKH verfolgt werden (z.B. unter 'Neues aus Klinik und Forschung'). Für historisch Interessierte gibt es auf der KIKH-website neben klassischen Texten zum animalischen Magnetismus (ab 1779) auch ein virtuelles Hypnosemuseum (noch im Aufbau befindlich) sowie eine Datenbank mit über 2000 bibliographischen Angaben zu Themen des animalischen Magnetismus bzw. der Hypnose von 1766 bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts.

Die Seminare des KIKH finden in Konstanz und Wiesbaden statt. Die Ausbildungsgruppen bleiben während des gesamten Curriculums konstant, wobei die darüber gewonnene Vertrautheit der Gruppenmitglieder miteinander die Selbsterfahrungsanteile intensiviert.

Das KIKH ist berufspolitisch aktiv und beteiligt sich an den Bemühungen, Hypnosetherapie als eigenständige Therapie im Gesundheitswesen zu etablieren. Es ist im Wissenschaftlichen Beirat der deutschsprachigen Hypnosegesellschaften vertreten.

Bongartz, W. & Bongartz, B. (2000). Hypnosetherapie. Göttingen: Hogrefe. (2. Auflage).

Die website des KIKH findet sich unter www.hypnose-kikh.de

Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer. Strukturen therapeutischer Metaphern in märchenhaften Geschichten

Reinhard Weber

Die beiden Bücher von Michael Ende über "Jim Knopf" sind moderne Märchengeschichten. Zwischen Endes Verwendung literarischer Metaphern und der Ericksonschen Nutzung psychotherapeutischer Metaphern finden sich viele Parallelen. Ende bietet hervorragende Beispiele für metaphorische Geschichten an, von denen Therapeuten lernen können, therapeutisch wirksame Metaphern zu konstruieren. Anhand von Beispielen aus Endes Geschichten beschreibt der Artikel wichtige Bedingungen, die Psychotherapeuten bei der Konstruktion therapeutischer Metaphern berücksichtigen sollten.

Die folgenden sechs Punkte werden erörtert: das Pacing der Problemsituation am Anfang der Metapher; die Erfindung metaphorischer Bilder und Lösungen; die Beschreibung eines hilfreichen Lösungsprozesses; die Nutzung von Ressourcen und das Reframing von Problemen; die verantwortliche Verwendung von Wundern und nicht zuletzt Integration und Versöhnung als Ziel der Psychotherapie.

Besonders wichtig ist, dass Ende in seinen Geschichten stets Versöhnung und Integration anzielt. Während in der Medizin die Basismetapher von Kampf oder Krieg gegen eine Krankheit weit verbreitet ist, scheint in der Psychotherapie die Metapher von Integration und Versöhnung angemessener zu sein.

Schlüsselwörter: therapeutische Metaphern, Märchen, Psychotherapie, Ericksonsche Hypnotherapie

Einleitung

Michael Endes Bücher "Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer" und die Fortsetzung "Jim Knopf und die Wilde 13" erschienen 1960 bzw. 1962. Nicht nur die Bücher waren erfolgreich, auch als Marionettentheater der Augsburger Puppenkiste fanden sie ein breites Publikum.

Als ich sie meinen Söhnen als Abendlektüre vorlas, fiel mir auf wie viele Erzählmuster Michael Ende verwendet, die auch in der Therapie mit Metaphern und Geschichten sehr nützlich sind. Mir wurde bewusst, dass die von Michael Ende vertretenen Grundüberzeugungen in diesen Geschichten eine große Ähnlichkeit mit therapeutischen Basiskonzepten der Ericksonschen Psychotherapie haben.

Dieser Beitrag zeigt Parallelen zwischen Endes kunstvollem Aufbau literarischer Metaphern und dem Aufbau therapeutischer Metaphern in der Ericksonschen Hypnotherapie. Anhand verschiedener Beispiele wird dabei verdeutlicht, in welcher Weise Michael Ende in beinahe therapeutischer Art seine Geschichten, Bilder und Metaphern aufbaut, um daraus Anregungen für die Entwicklung von Metapherngeschichten in der Psychotherapie zu gewinnen.

Die folgenden sechs Punkte zum Metaphernaufbau und zur Metaphernkonstruktion erscheinen mir besonders wichtig. Deshalb werde ich darauf im einzelnen eingehen:

- die Problemdefinition und das Pacing zu Anfang einer Metapher,
- die metaphorische Verbildlichung von Problemen sowie möglicher Lösungen,
- die Prozessbeschreibung zur Illustration von Lösungswegen,
- die Nutzung von Ressourcen und das Reframing von Problemen,
- der Einsatz von Wundern, d.h. unter welchen Bedingungen Wunder in therapeutischen Metaphern und Geschichten vertretbar angewendet werden können,
- die Psychotherapie als Versöhnungs- und Integrationsprozess.

Die Problemdefinition und das Pacing am Anfang einer Metapher

Wie viele Entwicklungsmärchen ist auch die Geschichte von Jim Knopf eine Reisegeschichte. Das Leben bzw. die Weiterentwicklung eines Menschen als eine Reise zu beschreiben, ist eine geläufige Metapher, die leicht verstanden wird.

Die Geschichte um Jim Knopf beginnt damit, dass auf die winzige Insel Lummerland ein Paket zugestellt wird, von dem man nicht weiß, ob es an die richtige Adresse geliefert wurde. Obwohl daran Zweifel bestehen, ist eine richtigere oder bessere Adresse nicht bekannt. Daher wird das Paket angenommen. Darin befindet sich ein kleiner Junge, der von den vier erwachsenen Bewohnern der Insel (König Alfons, der Viertel vor Zwölfte; Frau Waas, die einen Laden führt; Lukas, der Lokomotivführer sowie Herr Ärmel, der anfangs noch ohne Funktion ist) aufgenommen und Jim genannt wird. Jim unterscheidet sich auf den ersten Blick von den Inselbewohnern, denn er ist von schwarzer Hautfarbe. Aufgezogen wird er von der mütterlichen, etwas ängstlichen Frau Waas und von Lukas, dem Lokomotivführer, der sozusagen von Berufs wegen ebenfalls schwarz ist. Jim ist also so wie sein Ziehvater, aber gleichzeitig ganz anders. Was äußerlich gleich erscheint, muss tatsächlich nicht gleich oder gar dasselbe sein. Die Geschichte verweist hier darauf, dass man genau hinschauen muss und sich von Äußerlichkeiten nicht täuschen lassen darf. Dies kann als inhaltliche Botschaft der Geschichte verstanden werden, ist aber gleichzeitig ein Hinweis darauf, wie das Buch gelesen werden sollte: Es kommt wesentlich auf die impliziten Botschaften, die tieferen Bedeutungen an. Es gibt also mehrere Ebenen, auf denen die Geschichte spielt und auf denen sie wirken soll. Auch in der Induktionsphase einer Hypnose oder am Beginn einer Metapherntherapie wird der Klient darauf eingestellt, dass unbewusst zu verstehende oder verborgene Botschaften eine wichtige Rolle in der Metapher bzw. im therapeutischen Prozess spielen werden.

Unter dem Gesichtspunkt der Konstruktion von Metaphern nimmt Michael Ende bereits ganz am Anfang seiner Geschichte die wichtigsten Fragen von Kindern - und im Grunde auch von Erwachsenen - auf. Denn er sagt mit diesem Anfang indirekt: Dies ist eine Geschichte über

die existentiellen Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehöre ich? Wie finde ich meinen richtigen Platz in der Welt?

Dies ist eine wichtige Parallele zur Metapher in der Therapie. Auch sie soll dem Hörer bereits ganz am Anfang klarmachen, um welche Frage es geht, welches Thema behandelt wird. Die Metapher soll einen bestimmten Konfliktbereich ansprechen, ihn definieren und ihn bildlich veranschaulichen. Der Klient soll schon zu Beginn der Geschichte eine Antwort auf die Frage erhalten, wieso diese Geschichte gerade für ihn relevant ist und auf welche seiner Schwierigkeiten und Probleme sie sich bezieht. Auch bei Ende wird die Thematik in den ersten Sätzen verdeutlicht.

Weiterhin beinhaltet der Beginn der Geschichte ein "Pacing" für eine große Zahl möglicher Interessenten, besonders natürlich für Kinder. Denn viele Kinder fragen sich oft buchstäblich, ob ihre Eltern tatsächlich ihre Eltern sind, ob sie tatsächlich dahin gehören, wo sie sind, ob sie dort am richtigen Ort sind, wo sie sind. Ende gibt dem Thema ein Bild und eine vorläufige Antwort. Dieses Kind gehört offenbar erst einmal dahin, wo es jetzt ist, aber irgendwie auch wieder nicht. Am Schluss der Bücher stellt sich dann heraus, Jim gehört ganz gewiss dorthin, sogar als König des ganzen - nun viel größer gewordenen - Landes, dann aber ist das gleiche Land überhaupt nicht mehr dasselbe Land.

Sehr bald in der Geschichte wird ein bedeutender Konflikt aktualisiert. Es kann nämlich nicht alles so bleiben, wie es ist, denn die Insel ist gerade mal "doppelt so groß wie unsere Wohnung". So wird sie für alle zu klein, als er heranwächst. Der König, ein Denker, jedoch handlungsunfähig, hält es für die beste Lösung, dass Lukas seine Lokomotive entfernt, damit auf der Insel für den neuen Bewohner Platz geschaffen wird. Aber Lukas will sich von seiner Antriebs- und Energiequelle nicht trennen, lieber will er mit der Lokomotive einen anderen Ort zum Leben suchen. Jim entscheidet sich, ihn zu begleiten, und geht mit Lukas und der Lokomotive auf eine Reise in eine ungewisse Zukunft und in unbekannte Gegenden. Man muss hier beachten, dass Jim nicht gewaltsam oder ohne Chance zur Gegenwehr aus dem kleinen Paradies vertrieben wird. Obwohl er selbst nicht unbedingt gehen müsste, entscheidet er sich dazu aus freien Stücken und gegen den vermuteten Wunsch von Frau Waas, seiner Ziehmutter.

Darin finden wir eine sich wiederholende Botschaft, ein Muster der ganzen Geschichte: Jim trifft selbst die wichtigen Entscheidungen, er behält die Initiative und er trifft seine Entscheidungen stärker aus innerer Notwendigkeit heraus, als aufgrund äußerer Zwänge. Bei vielen der folgenden Entscheidungen würde man aus Erwachsenenperspektive unter Umständen einwenden, er sei für solche weitreichenden Entscheidungen noch viel zu jung. Dazu kann man allerdings anmerken: Wenn er aus Erwachsenensicht für die Entscheidungen alt genug ist, wären seine Entscheidungen vermutlich längst nicht mehr relevant. Wenn wir Menschen über unsere persönliche Zukunft tatsächlich nichts Definitives wissen können, müssen wir wohl davon ausgehen, dass wir in gewisser Weise immer zu jung oder gerade alt genug für unsere Entscheidungen sind.

Dieses Vertrauen in die inneren Fähigkeiten eines Menschen zu besitzen und es den Zuhörern bzw. Klienten auch vermitteln zu wollen, scheint mir eine weitere Parallele zu einer Ericksonschen Grundhaltung zu sein.

Die metaphorische Verbildlichung von Problemen und möglichen Lösungen

Im Anschluss an die Beschreibung des Problembereichs und nach dem Pacing ist es der nächste wichtige Aspekt beim Einsatz von Metaphern, eine metaphorische Verbildlichung des anzupassenden Problems zu finden. Diese Verbildlichung muss derart gewählt werden, dass bei der Ausformung der gewählten Metaphern möglichst natürliche Lösungswege entstehen oder entwickelt werden können.

Endes Geschichte ist nun einerseits als Ganze eine Verbildlichung der Entwicklungsthematik, denn Jim lernt immer mehr über sich und über das, was später sein Land sein wird. Zusätzlich gibt es Teilgeschichten, die bestimmte problematische Aspekte des Lebens besonders hervorheben und bearbeiten.

Ein typisches Problem, das im Text bearbeitet wird und das zur Entwicklung innerer Sicherheit in einer unsicheren Welt dauerhaft wichtig bleibt, ist der Umgang mit Ängsten. Ende beschreibt mehrere Methoden zum Umgang mit Ängsten. Eine besonders gelungene Verbildlichung der Angstthematik, scheint mir, hat er in der Figur des Scheinriesen gefunden. In dieser Figur wird unmittelbar eine therapeutische Hauptstrategie im Umgang mit Ängsten lebendig. Lukas und Jim treffen, als sie sich in der Wüste verirrt haben, einen sogenannten Scheinriesen. Dieser Scheinriese, Herr Tur Tur genannt, hat eine ganz besondere Eigenschaft. Er erscheint nämlich um so größer, je weiter man von ihm entfernt ist und um so kleiner, je näher man ihm kommt, bis er eine ganz normale Größe hat, wenn man ihm von Angesicht zu Angesicht begegnet. Eher ist er sogar noch etwas kleiner.

Hier wird die psychologische Tatsache, dass Ängstigendes riesig und bedrohlich erscheint je weniger genau wir es uns anschauen, in ein gut erinnerliches Bild umgesetzt. Weglaufen, also Vermeidung, löst das Problem nicht, denn dadurch würde es nur größer. Vorsichtige Annäherung dagegen ist die Therapie der Wahl. Das Bild des Scheinriesen erfüllt damit ganz zwanglos die Forderung, dass die Ausformung der Metapher möglichst selbstverständlich geeignete Lösungswege ergeben sollte.

Mit der (Er-)Findung der Metapher gibt sich der Verfasser aber noch nicht zufrieden. Er zeigt anschließend einen gangbaren Weg auf, einen Prozess, der zur Lösung des Problems, in diesem Fall zum Umgang mit Ängsten, beschritten werden kann. Das ist nun der nächste Punkt, den ich bei der Konstruktion von Metaphern für besonders wichtig halte.

Die Prozessbeschreibung zur Illustration von Lösungswegen

Metaphern wirken nicht in erster Linie durch ihren Ausgang oder ihr positives Ende, sondern durch eine möglichst genaue Prozessbeschreibung der Wege, wie Lösungen gefunden werden können. Lösungen in therapeutischen Metaphern dürfen nicht durch plötzliche Eingebungen oder durch nicht nachvollziehbare Glücksfälle quasi vom Himmel fallen. Erforderlich ist eine Prozessbeschreibung dessen, wie etwas getan werden kann. In erster Linie ist also nicht der Inhalt der Lösung entscheidend, sondern die Methode, wie eine Lösung gefunden werden kann. Metaphern, die dabei nur einen rudimentären Prozess angeben, halte ich für wenig hilfreich.

Manche Metaphern helfen sich mit Aussagen wie etwa "plötzlich fiel es ihm wie Schuppen von den Augen", oder "da hatte sie eine Idee" oder "der alte Mann, die weise Frau, eine leise innere Stimme sprach: Warum versuchst Du es nicht einmal mit..." Gute Metaphern, wie Endes Geschichten, geben sehr viel passgenauer und konkreter an, wie der Prozess abläuft, mit dessen Hilfe sich eine Lösung finden lässt.

bleiben wir zur Illustration noch bei dem Bild des Scheinriesen. Die Geschichte des Scheinriesen beginnt damit, wie Emma, die zuverlässige, aber immer gefühlhaft reagierende Lokomotive, vor Angst schrill pfeifend, sich weigert, weiter zu fahren. Die Reisenden sehen aus der Entfernung einen riesenhaften Menschen, so hoch wie ein Gebirge. Jims erster Impuls ist es zu flüchten, wobei Lukas, der jetzt einem Therapeuten ähnlich reagiert, ihn aufhält. Lukas gibt an, was in solchen Situationen zu tun ist: man muss genau hinschauen und hinhören, Akustisches wie Visuelles wahrnehmen, nicht phantasieren, Gefühle eher beiseite lassen. Hypnoterapeutisch gesprochen wird eine Dissoziation zwischen der visuell/akustischen Wahrnehmung und der kinästhetischen Wahrnehmung erzeugt. Anschließend gehen die beiden versuchsweise einen Schritt auf das Unbekannte zu, während sie weiterhin genau hinschauen und genau hinhören. Eine vorsichtige Annäherung in kleinen Schritten mit Unterstützung wird hier als Therapie vorgeschlagen.

Dann werden noch einige weitere Tips zur Unterstützung angeboten. Es kann zum Beispiel zusätzlich hilfreich sein, die eigene Emotion im ängstigenden Gegenüber suchen. Lukas sagt nämlich: "Vielleicht fürchtet er sich vor uns!" Man kann sich außerdem überlegen, ob der Riese (also das Problem) eine Hilfe enthalten könnte: "Vielleicht kann er uns einen Weg aus der Wüste zeigen."

Interessant ist, dass der Riese sich ihnen nicht von sich aus nähert, sondern dass sie auf ihn zugehen müssen. Man muss auf die ängstigende Situation zugehen, so wird sie immer kleiner, Schritt um Schritt.

Auf diese Weise lernen Jim und Lukas den Riesen kennen. Er lädt sie ein, erklärt ihnen seine Besonderheit als Scheinriese und beschreibt ihnen auch sein Problem mit dieser Eigenschaft. Er ist nämlich sehr einsam, denn alle flüchten vor ihm, weil er so bedrohlich erscheint. Deshalb muss er in der Wüste leben. Er bedankt sich bei ihnen, weil sie mutig genug waren, sich ihm zu nähern. Sie hätten ihm dadurch "einen bedeutenden Dienst" erwiesen.

Man kann diese Geschichte mithilfe eines Ericksonschen Teilekonzepts betrachten. Der Angstteil wird zunächst nicht gewürdigt, er wird abgespalten und "in die Wüste geschickt". Als psychologischer Teil eines Menschen verstanden, bereitet er solange Symptome, bis der Mensch sich ihm stellt. Wenn man sich ihm dann stellt, kann er zur Hilfe werden und von großem Nutzen sein.

Eine solche Betrachtungsweise bietet sich an. Denn nachdem Jim und Lukas den Scheinriesen kennengelernt haben, zeigt er ihnen den Weg aus der Wüste, durch das nachfolgende Gebirge und den "Mund des Todes" (Teilgeschichte zum Umgang mit Depression und Hoffnungslosigkeit).

Später hat Jim die Idee, den Scheinriesen auf der Insel Lummerland als Leuchtturm einzusetzen. Dadurch findet seine ungewöhnliche Eigenschaft eine sinnvolle, von ihm selbst und

allen Beteiligten akzeptierte Verwendung. Erst nach diesem "Reframing" kann der Riese, d.h. die Angst, als integriert gelten.

Die Nutzung von Ressourcen und das Reframing von Problemen

Auf die Bedeutung der Nutzung von Ressourcen in Problemsituationen gehe ich hier nur kurz ein, weil dieser Aspekt in der Ericksonschen Therapie sehr selbstverständlich ist.

In der gesamten Jim-Knopf-Geschichte wird immer wieder an Ressourcen erinnert. Etwa wenn Jim und Lukas, nachdem sie den "Mund des Todes" durchquert haben, keine Kohle haben und den Weg nicht wissen, erst einmal den Tee des Scheinriesen aus der goldenen Flasche des Kaisers von Mandala trinken. Zwei ressourcenbesetzte Begleitobjekte, könnte man sagen, werden hier verwendet, bevor sich die Reisenden ihrer nächsten Herausforderung stellen.

Wir finden bei Ende genau wie in den Ericksonschen Konzepten die Auffassung, dass alle Eigenschaften, wie problematisch sie anfangs erscheinen mögen, Ressourcen sein können und deshalb einen guten Platz finden sollten. Bevor das möglich ist, muss zuerst die Ressourcen-seite in den vormaligen Problemen erkannt und gewürdigt werden (Reframing). Abschließend fällt es leicht, einen passenden Platz dafür zu finden. Ob es wie oben beschrieben die besondere Eigenschaft des Scheinriesen ist oder ob es die Fähigkeiten des Halbdrachen Nepomuk sind, der später die Magnetklippen betreut, oder ob es die Fähigkeiten von Herrn Ärmel sind, über den sich anfangs so gar nichts berichten ließ, bis er endlich Jims Lehrer wurde: Zum Schluss finden alle Beteiligten einen guten und akzeptierten Platz im Gesamtsystem.

Die Verwendung von Wundern

Wunder werden in unserer Kultur mit äußerster Skepsis betrachtet. Wer Wunder verkündet oder anbietet, gilt schnell als Scharlatan. Dennoch wird der Begriff des Wunders im Alltag häufig verwendet. Wir sprechen etwa von einem Wunder der Technik oder von einem Wunder der Natur. Häufig hört man auch den Satz: "Das war ja kein Wunder". Dieser Satz zeigt einerseits, dass die Erwartung erfüllt wurde, dass nichts Ungewöhnliches passiert ist. Es bestätigt sich also nur wieder, dass es tatsächlich keine Wunder gibt. Aber selbst in solch einem Satz schwingt noch eine verborgene, leise, uneingestandene Sehnsucht nach einem Wunder mit. Wenn man bedenkt, wie häufig der Begriff gebraucht wird, muss es eine große Sehnsucht nach Wundern geben. Das macht ihr Angebot sicher gleichzeitig verlockend und gefährlich. Daher ist ein vorsichtiger Umgang mit Wundern angezeigt.

Ich bin aber der Auffassung, dass Wunder durchaus in die Therapie gehören. Denn wesentliche Veränderungen, lang ersehnte oder kaum noch für möglich gehaltene Wendungen, wirken oft wie Wunder. Dabei habe ich das Beispiel einer Klientin vor Augen, die nach einer Therapie, in der es neben anderem um den Umgang mit ihrer "unmöglichen" hochbetagten Mutter ging, mehr als verwundert feststellte, wie sehr sich die alte Dame in der letzten Zeit zu ihrem Vorteil verändert habe. Dies war sicherlich ein "wunderbarer" Effekt ihres eigenen, veränderten Umgangs bzw. ihrer veränderten Einstellung der Mutter gegenüber.

Bei Michael Ende kommen ebenfalls Wunder vor. Er erzählt nicht nur wunderliche und wunderbare Geschichten, sondern lässt sogar regelrechte Wunder zu. Allerdings haben die Wunder

eine Entwicklungsgeschichte. Sie haben eine Struktur, die man auch für den therapeutischen Gebrauch von Wundern in Metaphern in Betracht ziehen sollte. Beim Gebrauch von Wundern in der Therapie mit Hilfe von Metaphern erscheinen mir die folgenden acht Punkte wichtig.

Wunder sind möglich

Wir sollten daran glauben, dass es Wunder gibt und dass sie immer wieder und gar nicht so selten geschehen. Kinder haben es leichter, diesen Satz zu glauben. Erwachsensein heißt vielleicht viel zu sehr, die Möglichkeit von Wundern zu bezweifeln. (Und dann wundern wir uns, dass uns nichts mehr wundert.) Aber gerade in Therapien kann man immer wieder feststellen, dass Veränderungen wie ein Wunder erlebt werden.

Wunder ereignen sich nicht von allein

Wunder fallen nicht vom Himmel. Sie sollten in therapeutischen Metaphern nicht benutzt werden, um ansonsten unlösbare Probleme überraschend zu lösen. Ein solcher Einsatz wäre meines Erachtens ein Missbrauch von Wundern.

Vor dem Wunder steht das Risiko

Ein Wunder ist etwa die Tatsache, dass der Drache "Frau Malzahn" zum goldenen Drachen der Weisheit wird. Vorausgegangen war die Risikoentscheidung Jims, ihn nicht zu töten, sondern ihn mitzunehmen. Es war ebenfalls eine Risikoentscheidung, den Räubern der "Wilden 13" in der Burg Sturmauge das Leben zu schenken ohne zu wissen, was daraus werden würde. Auch für das Wasserwesen Uschaurischuum war es ein Risiko, sich einzig auf einen Rat hin mit einem Feuerwesen, dem Halbdrachen Nepomuk, zu treffen, obwohl diese Wesen sich schon seit Jahrtausenden nicht mehr gegenseitig trauen. Wie risikoreich so etwas ist, weiß jeder, der etwa Beziehungen in Ordnung bringen will, die lange Zeit problematisch waren.

Risikoentscheidungen sind Einzelentscheidungen

Bei Risikoentscheidungen kann man sich nicht an der Mehrheit orientieren, sondern muss seiner eigenen Intuition, seinem eigenen inneren Wissen folgen. Als er den Drachen mitnimmt, entscheidet Jim gegen die Meinung seiner Mitreisenden und trotz ihrer Ängste. Auch als er den Räubern das Leben schenkt, entscheidet er allein gegen den Rat der Seeleute. Erst dadurch kann sich später das Wunder der Verwandlung des Drachen bzw. das Wunder des Auftauchens vom Jims Land entwickeln. Demgegenüber führen etwa risikolose Mehrheitsentscheidungen nicht zu Wundern.

Risikoentscheidungen zielen auf Versöhnung ab

Die Entscheidungen Jims zielen nicht auf Vernichtung, Abspaltung oder Zerstörung. Den Drachen mitnehmen, den Räubern das Leben lassen, Lukas und die Lokomotive nicht allein lassen, als sie Lummerland verlassen müssen: All das sind eher Versöhnungs- als Abspaltungs- oder gar Vernichtungsentscheidungen. Der gordische Knoten des jeweiligen Problems wird nicht mit Gewalt durchtrennt, sondern entknotet oder zumindest so lange beiseite gelegt bis sich mögliche Lösungen oder neue Möglichkeiten zeigen.

Wunder werden nicht direkt angezielt

Das Wunder winkt nicht schon vor der Entscheidung als Preis am Himmel. Im Gegenteil, die Folgen der zu fällenden Entscheidungen sind zunächst nicht absehbar. Wenn aber die Risikoentscheidung, die Versöhnungsentscheidung, gefallen ist, dann entwickelt sich das Wunder von allein. Dass der Drache sich in den goldenen Drachen der Weisheit verwandeln würde oder es auch nur könnte, wusste Jim nicht. Dass er die Räuber noch brauchen würde, dass sie sogar seine wichtigsten Helfer werden würden, um sein Reich zu gewinnen, wusste er ebenfalls nicht.

Das bedeutet, dass diese Wunder zwar überraschend, jedoch als konsequente, im nachhinein unausweichliche Folge seiner Risikoentscheidungen auftraten. Denn die Räuber sind später die einzigen, die aus der Burg heraussegeln können und auch die einzigen, die die alte Räuberburg untergehen lassen können, wodurch Jims Land erst auftauchen kann.

Wunder ersetzen nicht das weitere Handeln

Selbst nachdem sich der Drache verwandelt hat, tut er nichts für Jim, er nimmt ihm nichts ab. Er gibt einige gute Tips, aber handeln und entscheiden mit allen Risiken und Gefahren, also ohne sicheres Vorauswissen, muss Jim selbst.

Wunder benötigen Zeit zu ihrer Entwicklung

Der Drache benötigt noch ein volles Jahr Zeit für seine Verwandlung und diese Verwandlung kommt von innen. Man muss also der Entwicklung von wunderbaren Ergebnissen Zeit und Raum geben, man braucht Geduld bis sich die Wunder zu erkennen geben.

In der Therapie erscheinen mir diese Punkte hilfreich, um Wunder in Metaphern und Geschichten hilfreich, glaubwürdig und ohne Missbrauch zu benutzen.

Leitlinie der Therapie ist Versöhnung und Integration

Alle "Anteile" finden einen guten Platz

Alle Personen bzw. personalen Wesen in der Geschichte finden am Ende einen angemessenen, sinnvollen und allseits akzeptierten Platz. Damit verbunden ist immer auch eine wichtige und sinnvolle Funktion. Betrachtet man das Land, in dem sich die Geschichte abspielt, als Jims Land, als seine innere, psychische Landschaft, so sind die auftretenden Figuren als innere Anteile Jims zu verstehen. Sie stellen Möglichkeiten und Aspekte seiner Persönlichkeit, seines psychischen Lebens und seines inneren Reichtums dar. Als Möglichkeiten und Aspekte seiner Person erhalten sie Stück für Stück einen Platz im Gesamtmosaik seines Lebens. Sie werden nicht zerstört, nicht beseitigt und nicht aufgelöst, sondern versöhnt und integriert.

Dies ist nach meiner Ansicht eine wichtige Parallele zur Ericksonschen Psychotherapie, in der ja auch Erlebnismöglichkeiten nicht beseitigt oder entfernt sondern allenfalls weitere hinzugefügt werden. Es ist zudem ein wichtiges Kriterium einer gelungenen psychotherapeutischen Metapher. In ihr finden alle wesentlichen Akteure einen angemessenen Platz, so dass sie mit dem Ausgang der Geschichte gut leben können. In einem Teilekonzept gedacht, findet also - zum Teil nach einem entsprechenden Reframing - eine Integration der betreffenden Anteile der Persönlichkeit statt.

Diese Forderung an eine hilfreiche Metapher ist keine Forderung, die aus moralischen Gründen gestellt wird, also keine Forderung, die man erfüllen kann, wenn man diese Moral vertritt oder die man nicht zu erfüllen braucht, wenn man diese Moral nicht für richtig hält. Diese Forderung ist Folge der psychologischen Erkenntnis, dass Erlebnismöglichkeiten grundsätzlich nicht beseitigt und entfernt werden können, sondern allenfalls eingebettet, neu bewertet und weitere hinzugefügt werden können. Die früheren Erlebnis- und Reaktionsmöglichkeiten bleiben aber prinzipiell verfügbar. Damit werden Integration und Versöhnung zu Hauptzielen der Therapie.

Basismetaphern in der Heilkunde

Die Therapieziele "Integration und Versöhnung" sind in der Heilkunde nicht selbstverständlich. Das weitgehend akzeptierte Weltbild in der Medizin funktioniert nach einer anderen Metapher. Etwas zugespitzt lautet die führende Metapher in der Medizin: "Therapie ist Krieg (gegen die Krankheit)." Liest man Berichte über medizinische Therapien oder über neue therapeutische Möglichkeiten in der Alltagspresse aber auch von Fachleuten, findet man häufig kriegerische Ausdrucksweisen. Als Beispiele seien hier einige davon angeführt:

Krankheiten werden bekämpft, Kämpfe gegen sie gewonnen oder verloren, Schlachten geschlagen und Niederlagen erlitten, Etappensiege errungen; Invasionen (etwa von Bakterien) finden statt, werden eingedämmt oder überschwemmen den Organismus; Truppen werden ins Feld geführt; eine Krankheit soll ausgerottet oder vernichtet werden, Killerzellen töten Krebszellen und viele andere mehr.

Die Kriegsmetapher ist in der Medizin durch häufigen Gebrauch zu einer "toten" oder "literalisierten" Metapher (Bruyn, 1966 nach Carveth, 1993) geworden, die durch ihre selbstverständliche Verwendung kaum noch als Metapher erkennbar ist. Sprachforscher haben unterschiedliche Phasen im "Leben einer Metapher" unterschieden. Zuerst bekommt irgend etwas einen Namen aus einem anderen Gegenstandsbereich; dieser Name wird anfangs noch als ungewöhnlich wahrgenommen. "Therapie kann wie ein kriegerischer Akt sein." Später wird dieser Ausdruck akzeptiert, aber weiterhin als Metapher verstanden und noch immer als Vergleich wahrgenommen. "Therapie ist (in gewisser Hinsicht) wie Krieg." In der vorerst letzten Phase der Metaphernverwendung wird dann die Identität akzeptiert, womit die Metapher zu einer toten oder literalisierten Metapher geworden ist. Therapie ist dann tatsächlich zu Krieg geworden. Der metaphorische Charakter dieser Aussage wird nicht mehr erkannt, so dass Arzt und Patient in der Therapie alle diejenigen Verhaltens- und Erlebensmuster aktivieren, die im Krieg angemessen sind.

Der Arzt erwartet etwa, dass der Patient gegen seine Krankheit kämpft, sie besiegen will und mutig und tapfer ist. Wie im Krieg sollen Patienten jede Hilfe annehmen, auch wenn sie Opfer oder Verluste kostet und für lange Erklärungen in der Hitze des Gefechtes oft keine Zeit ist. Andererseits erwarten Patienten kriegerische Unterstützung. Sie akzeptieren den Arzt als eine Art Feldherren. Je eingreifender eine Behandlung ist, um so erfolgversprechender ist sie häufig im Bild der Patienten. Aus Untersuchungen zur Wirksamkeit von Applikationsmethoden von Medikamenten ist bekannt, dass eine Spritze auch placebomäßig besser wirkt als ein Zäpf-

chen, das wiederum besser wirkt als eine Tablette oder eine Pille. Patienten verwenden ebenso wie Ärzte viele Kampfmetaphern, wenn sie über ihre Krankheit berichten. Sie erzählen zum Beispiel, wie lange sie schon damit gekämpft haben, dass sie sich geschlagen fühlen, auf dem Rückzug sind, den Mut verlieren oder versuchen, den "inneren Schweinehund zu be-siegen".

Überall wo die Kriegsmetapher unbewusst das medizinische Denken leitet, wird nicht mehr bewusst wahrgenommen, dass es sich um eine Metapher handelt, die möglicherweise nur einen eingeschränkten Geltungsbereich hat. Da die Metapher alltäglich geworden ist, wird sie nicht mehr hinterfragt und kann gerade dadurch eine enorme Wirkung entfalten (vergl. Lakoff & Johnson, 1980).

Die Metapher des Krieges in der Medizin ist sicherlich ein Ergebnis der Erfolge der Chirurgie und der Infektionsmedizin. Deren Wirksamkeit scheinen diese Metapher zu bestätigen, so dass sie auf die gesamte Medizin übertragen wurde, obwohl es fraglich ist, ob sie für weite Bereiche der Medizin tatsächlich angemessen und hilfreich ist. Für nicht angemessen halte ich sie etwa im Umgang mit chronischen Krankheiten, bei vielen psychischen Krankheiten und Problemen, bei Süchten und beim Umgang mit Krankheitsfolgen. In diesen Bereichen erscheint mir die Kriegsmetapher oft geradezu schädlich, weil sie einen zusätzlichen Kampf beim Patienten erzeugt, der oft nicht gewonnen werden kann, der statt dessen aber zusätzlich sekundären Stress erzeugt.

In den Geschichten von Michael Ende und in der Ericksonschen Therapie scheint mir nicht die Kriegsmetapher führend zu sein, sondern eine andere Metapher, eine Metapher, die ich für viele Heilungsprozesse für angemessener halte. Diese Metapher lautet eher: Therapie (und damit Heilung) geschieht durch Integration und Versöhnung. Das englische bzw. lateinische Wort für Versöhnung "reconciliation"¹⁾ im Sinne von Wiederverbindung, macht das Gemeinte noch klarer als im Deutschen. Es geht um eine Wiederverbindung von bisher Abgespaltenem, um die Wiederaufnahme eines Persönlichkeitsanteils in das Gesamt der psychischen Erlebnismöglichkeiten.

In der Psychotherapie, bei der Bewältigung von Krankheitsfolgen und bei chronischen Krankheiten geht es meines Erachtens zumeist um eine Integration von bisher abgelehnten Strebungen, um die Wiederherstellung einer Verbindung zu abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen und Lebensmöglichkeiten und um ihre akzeptable Reintegration in das Leben und in das Gesamt der psychischen Erlebnismöglichkeiten, manchmal auch um die Trauer über nicht gelebte Chancen. Hier erscheint mir die Metapher der Versöhnung mit Teilen seiner selbst angemessener als die Metapher des Krieges.

Da es aber vermutlich keine von allen Psychotherapeuten akzeptierte Grundmetapher über das gesamte Gebiet des psychotherapeutischen Heilens gibt, besteht die Gefahr, dass auch die Psychotherapie die Metapher des Krieges oder Kampfes verallgemeinernd übernimmt. Vielleicht müssen wir erst noch eine allseits akzeptable Metapher finden oder erfinden, nach der wir psychotherapeutisch besser leben können als nach der Kriegsmetapher.

Je stärker die Psychotherapie sich als Teil der Medizin (als Heilkunde) versteht, was sie meines Erachtens auch ist, um so wichtiger ist es, darauf zu achten, nach welcher Metapher wir heilen wollen und ob unsere Metaphern vom Heilen dem jeweiligen Patienten und seinen

Bedürfnisse angemessen sind. Um entscheiden zu können, welche Metaphern angemessen sind, scheint es mir von großer Bedeutung zu sein, ein Bewusstsein über diejenigen Metaphern zu gewinnen, die wir unbewusst und selbstverständlich immer schon benutzen.

Literatur

- Bruyn, S.T. (1966). *The Humanistic Perspective in Sociology: The Methodology of Participant Observation*. New York: Prentice Hall.
- Carveth, D.L. (1993). Die Metaphern des Analytikers. In M. B. Buchholz (Hrsg.), *Metaphernanalyse* (15:71). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ende, M. (1983). *Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer*. Stuttgart: Thienemann.
- Ende, M. (1990). *Jim Knopf und die Wilde 13*. Stuttgart: Thienemann.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980) *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

Jim Knopf and Lukas, the engine driver. Structures of therapeutic metaphors in fairy tale stories

The two books of Michael Ende around "Jim Knopf" are modern fairytale stories. Many parallels between Ende's use of literary metaphors and the Ericksonian use of psychotherapeutic metaphors can be found. Ende's stories provide excellent examples of metaphorical tales and can help to understand how to construct effective therapeutic metaphors. Illustrated by examples from Ende's stories the article describes some important conditions therapists should consider constructing therapeutic metaphors.

These six points will be discussed: the pacing of the problem at the beginning of the metaphor; the invention of metaphorical pictures and solutions; the description of a helpful process to find solutions; the utilization of resources and the reframing of problems; the responsible use of miracles and last but not least integration and reconciliation as the intention of psychotherapy.

It is especially important that Ende intends reconciliation and integration. While in medicine the basic metaphor of fight or war against a disease is widely accepted, in psychotherapy the metaphor of integration and reconciliation seems to be more adequate.

Keywords: therapeutic metaphors, fairy tales, psychotherapy, Ericksonian hypnotherapy

Reinhard Weber, Dipl.Psych.
Klinik Höhenried
82347 Bernried/Starnberger See
reinhard.weber@hoehenried.de

erhalten: 27.3.01

akzeptiert: 8.10.01

¹⁾ Reconciliation ist im katholischen Kirchenrecht die Wiederaufnahme in den Kreis der Gläubigen.