

Dan Katz

# ANGST KOCHT AUCH NUR MIT WASSER

Wie wir durch  
Denken in Bildern  
negative Verhaltensmuster  
durchbrechen können

# EINLEITUNG

Als ich einem Kollegen auf einer Konferenz für Psychologen erzählte, dass ich an einem Buch über illustrierte Metaphern arbeitete, erwiderte er: »Metaphern? Dafür bin ich zu bodenständig!«

Metaphern sind ein so selbstverständlicher Teil unserer Sprache, dass mein Kollege noch nicht einmal bemerkte, dass er gerade eine verwendet hatte – »bodenständig« –, um zu erklären, dass er sie nicht nutze! Und um noch eine weitere Metapher zu bemühen: Fische wissen nicht, dass sie im Wasser schwimmen.

Metaphern umgeben uns und oftmals sind wir uns ihrer noch nicht einmal bewusst: Ein Tisch hat vier »Beine«, ein Tennisspieler ist auf dem »Gipfel« seiner Karriere, ein Künstler singt wie eine »Nachtigall«. Die meisten Linguisten stimmen darin überein, dass die menschliche Sprache – und damit verbunden das menschliche Denken – zu großen Teilen bildlich ist.

Ich habe über zwanzig Jahre lang mit der kognitiven Verhaltenstherapie als klinischer Psychiater und als Professor an der Universität Stockholm sowie am Karolinska-Institut (Solna, Schweden) gearbeitet und ich bin da-

von überzeugt, dass ein guter Therapeut auch ein begabter Lehrer sein muss. Jede erfolgreiche psychologische Behandlung enthält didaktische Elemente: Ein Therapeut muss leicht verständlich vermitteln können, was die Forschung herausgefunden hat, warum wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, warum uns Ängste und Depressionen lähmen können und wie wir diese Veränderungen beeinflussen und wie wir uns selbst, die Menschen um uns herum und letztlich unser gesamtes Leben wahrnehmen.

Vermutlich ist das der Grund, warum Psychologen schon immer Metaphern benutzt haben. Es ist ja ziemlich offensichtlich, wie Vergleiche durch die typischen Strömungen der Zeit, in der sie entstanden sind, beeinflusst wurden: Vor mehr als hundert Jahren, als die Menschen anfangen, Elektrizität zu nutzen, beschrieb Freud die menschliche Psyche als »Energie« und »geladen«. Heute sprechen wir davon, dass Gedanken »verarbeitet« und »gespeichert« werden müssen – ein klarer Verweis auf die digitale Revolution. Wir versuchen uns selbst im Licht der Dinge, die wir bereits kennen, zu verstehen.

## Vom Gebrauch illustrierter Metaphern

In diesem Buch habe ich den Text um eine Dimension erweitert: Bilder. Es versteht sich wohl von selbst, dass ein richtig platziertes Bild ein machtvolles Werkzeug ist. Illustratio-

nen werden in allen didaktischen Zusammenhängen verwendet und erweisen sich als sehr hilfreich. Warum sie nicht Teil aller Therapien sind, ist mir schleierhaft.

Mein Interesse am Einsatz illustrierter Metaphern erwachte während meines ersten Praktikums, als ich dank einfacher Zeichnungen mehrere Durchbrüche bei der Behandlung erzielte. Ich zeichnete Zebras in der Wüste, die vor Löwen Angst haben, um zu erklären, wie Menschen auf Stress reagieren. Ich fertigte Kopien eines Bildes an, das einen Mann auf einem Sprungbrett zeigte, der darauf wartete, dass es sich »richtig« anfühlte und er springen konnte. (Es wird sich vielleicht nie ganz richtig anfühlen – aber man kann trotzdem springen.) Schon bald hatte ich eine ansehnliche Sammlung an nützlichen Metaphern, die ich zusammen mit meinen ungeschickten

Zeichnungen verwendete. Im Jahr 2003 veröffentlichte ich einen Artikel über illustrierte Metaphern im *Beteendeterapeuten*, einem Periodikum für die Mitglieder der größten schwedischen Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie. Eines der Bilder in dem Artikel war »Der feige Turmspringer«, das unter den Therapeuten für Verhaltenstherapie populär wurde. Einige Jahre später war es schon in größeren Kreisen bekannt geworden, unter anderem bei »Life-Coach« unterschiedlicher Couleur. Dieselbe Metapher verwendete ein weiterer Kollege auch auf dem Cover seines Buchs welches die Angst von Kindern thematisiert.

## Metaphern in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Zur selben Zeit, als mein Interesse am Gebrauch von Zeichnungen in der psychologischen Behandlung erwachte, fand eine neue Form der Verhaltenstherapie ihren Weg nach Schweden. Bei dieser neuen Methode, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), ist der Gebrauch von bildhaften Vergleichen selbstverständlich. Es gibt eine Reihe von schriftlichen und illustrierten Varianten, die unter den Anwendern kursieren.

Während es Forschungen gibt, die zu erklären versuchen, wie einzelne Menschen Metaphern wahrnehmen und darauf reagieren, suche ich immer noch nach Studien, die sich der Frage widmen, wie bestimmte Metaphern die Therapien verbessern können.

Eine weitere Verbindung zur ACT besteht darin, dass ich davon ausgehe, dass illustrierte Metaphern – also Bilder – besonders effektiv sind, wenn sie im Vergleich zum gesprochenen Wort als Abkürzung genommen werden können. Ein Bild zu sehen scheint näher an einer Erfahrung im echten Leben zu sein. Einer der Eckpfeiler der ACT ist, uns zu ermutigen, Schlussfolgerungen über uns und die uns umgebende Welt aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen zu ziehen. Gemäß dem Ansatz der ACT kann ein Großteil des menschlichen Leidens mit dem übermäßigen Gebrauch von verbalem Nachsinnieren erklärt werden. Für all jene, die an Ängsten leiden, scheint übermäßiges Grübeln nahezu Gift zu sein.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Zunächst einmal wollte ich nützliche Erkenntnisse aus der Psychologie auf eine neue und unterhaltsamere Weise weitergeben. In den Buchhandlungen quellen die Regale mit Büchern zu Psychologie über, die für ein allgemeineres Publikum geschrieben wurden. Diese Bücher kann man im Allgemeinen in zwei Kategorien unterscheiden:

› **ZUR ERSTEN KATEGORIE** gehören all jene vor Begeisterung überbordenden Bücher, die erklären, wie man innerhalb eines Augenblicks sein Leben ändert, einfach durch ein paar mentale Tricks oder indem man irgendeine mystische innere Kraft aktiviert. Die Bücher dieser Kategorie werden fast immer von Autoren geschrieben, die kaum oder gar nicht psychologisch ausgebildet sind und die, nachdem sie ihren persönlichen Weg aus einer Krise geschafft haben, nun mit ihrem eigenen Wundermittel für jedes nur erdenkliche Problem aufwarten. Diese Bücher erwecken oft den Eindruck, dass sie auf wissenschaftlichen Prinzipien basieren, obwohl sie zumeist auf einem falschen Verständnis der populären Psychologie beruhen. Viele der Vorschläge sind ineffektiv und potenziell gefährlich. Sie sind kaum mehr als eine moderne Form der Quacksalberei.

› **DIE ZWEITE KATEGORIE** besteht meist aus trockenen, uninspirierten Büchern, von Psychologen oder anderen Autoren verfasst, die wichtige Forschungen durchgeführt haben, um anderen dabei zu helfen, ihr

Leben zu verbessern. Die Informationen darin sind in der Regel richtig, aber selten angenehm zu lesen. Es ist nicht die Art von Literatur, die man zum Spaß oder zur Erhellung schmökert.

Mit anderen Worten: Es gibt für das allgemeine Publikum, das nützliche Informationen zum Thema Psychologie sucht, ein Dilemma. Populärwissenschaftliche Bücher sind oft unzuverlässig und in manchen Fällen möglicherweise sogar gefährlich. Die wissenschaftlichere Literatur ist hingegen oftmals langweilig und lässt die Leser einschlafen. Mein Anspruch ist, dass dieses Buch eine Balance zwischen diesen beiden Extremen erreicht. Ich möchte die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung über das menschliche Verhalten in einer verständlichen und unterhaltsamen Weise präsentieren. Kurz gesagt: mit einfachen Illustrationen und kurzen Erklärungen.

Dieses Buch enthält 32 Zeichnungen (die meisten davon metaphorisch), die die Herausforderungen illustrieren, denen die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben gegenüberstehen. Viele der Bilder sind im Laufe meiner Arbeit an der Klinik entstanden. Andere sind Zeichnungen, die auf geschriebenen und gesprochenen Metaphern basieren, die unter Psychologen und Therapeuten schon länger kursieren. Und da mein künstlerisches Talent zu wünschen übrig lässt, habe ich mit der Illustratorin Yvonne Svensson zusammengearbeitet, die auf der Grundlage meiner einfachen Skizzen fantastische Arbeit geleistet hat.

## Zwei Möglichkeiten, dieses Buch zu lesen

Ich habe versucht, mich so auszudrücken, dass dieses Buch von jedem Menschen leicht gelesen werden kann. Ich stelle mir vor, dass dieses Buch auf dem Kaffeetisch liegt oder beim Friseur, sodass es jeder durchblättern kann. Man kann das Buch einfach irgendwo aufschlagen und in weniger als drei Minuten eine neue Sichtweise auf das Leben gewinnen. Man muss es nicht von vorne bis hinten durchlesen. Ein Bild und der begleitende Text genügen.

Ein weiteres, ebenso wichtiges Ziel ist, niedergelassenen Psychologen ein Werkzeug an die Hand zu geben, das eines der wichtigsten der modernen Therapie ist: die bildhafte Metapher.

Stockholm im Januar 2017,  
Dan Katz

Lizenzierter Psychologe,  
lizenzierter Psychotherapeut und klinischer  
Begleiter in kognitiver Verhaltenstherapie



# WIE ALLES BEGANN

## »Eine ... Echse!«

Vor mir, in einem auffallend unpersönlichen Warteraum, der Quintessenz des Designs im öffentlichen Gesundheitswesen, saß eine Frau im besten Alter. Sie schaute mich fragend an. Ich begann einen gewissen Stress zu verspüren.

Als frischgebackener Universitätsabsolvent in Psychologie machte ich gerade mein erstes praktisches Jahr in einem ländlichen Gebiet und diese Dame war eine meiner ersten Patientinnen. Nachdem sie über ein Jahr auf der Warteliste für eine psychiatrische Behandlung gestanden hatte, traf sie nun endlich die Person, die ihr helfen sollte, ihr Leben wieder auf die Reihe zu kriegen.

Drei Jahre zuvor hatte sie in einer kleinen Fabrik gearbeitet, die etwa zwanzig Kilometer außerhalb jener kleinen, unscheinbaren schwedischen Stadt lag, in der sie von Geburt an lebte. Ihr Leben war relativ unbeschwert. Ihre Arbeit sicherte ihr ein ordentliches Einkommen, das es ihr erlaubte, ihre erwachsenen Kinder ein paar Mal im Jahr mit kleinen Annehmlichkeiten zu überraschen: ein Wochenendausflug zu einer Aufführung in Stockholm oder ein typisch schwedisches Weihnachtsbuffet in einem lokalen Restaurant.

Es war eine relativ sichere Existenz, die ihre schönen Seiten hatte. Doch dann, eines schönen Wintertages drei Jahre zuvor, änderte sich all dies.\*

Geschlossene Türen waren ihr schon immer unheimlich gewesen und auf der zwanzig Kilometer langen Busfahrt zur Arbeit fühlte sie sich oft unwohl. Durch die stickige Luft im Bus, besonders im Winter, wenn es nach feuchter Wolle roch, fühlte sie sich eingesperrt und matt. Eines Morgens, nachdem sie in der Nacht zuvor schlecht geschlafen hatte, ging das Gefühl über ein leichtes Unbehagen weit hinaus. Es begann damit, dass sie das Gefühl hatte, nicht genug Luft zu bekommen, ganz gleich, wie sehr sie sich anstrengte. Ihr wurde auch immer schwindeliger. Sie wusste nicht, was erschreckender war: War sie dabei, ohnmächtig zu werden, oder, viel schlimmer, wurde sie gerade verrückt? Als der Bus irgendwo im Nirgendwo anhielt und weitere Fahrgäste zustiegen, sprang sie voller Panik heraus und rief einen Freund an, der sie abholte und ins Gesundheitszentrum ihrer Heimatstadt brachte. Als sie dort ankamen, hatte sich das Unwohlsein gelegt und sie wurde mit dem Ratschlag, sich nicht zu sehr zu stressen, wieder nach Hause geschickt.

Nach diesem Vorfall wurden ihre Beschwerden jedoch immer schlimmer. Immer wenn sie sich eingeengt oder machtlos fühlte, nahm ihre Angst zu. Wenn sie sich gar eingeschlossen fühlte und die Situation nicht unter Kontrolle hatte, erfüllte sie eine starke Panik. Das schränkte ihr Leben immer weiter ein.

Nach dem unangenehmen Vorfall im Bus begann sie, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Doch die Autofahrt ängstigte sie nach und nach genauso wie die Busfahrt: Was wäre, wenn sie während der Autofahrt die Kontrolle verlöre? Nach ein paar Monaten ging sie nur noch zu Fuß. Sobald sie in einen Bus stieg oder hinter dem Lenkrad saß, hatte sie das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, was mit einer verdrehten Wahrnehmung der Realität einherging.

Sie war nicht mehr in der Lage, zur Arbeit zu gehen oder Freunde zu besuchen, die nicht in fußläufiger Entfernung wohnten. Reisen in andere Städte standen nicht mehr zur Debatte. Finanziell war sie am Ende und ihr Privatleben lag in Scherben. Ihr Arzt im Gesundheitszentrum konnte keine körperlichen Ursachen finden, also wurde sie zur therapeutischen Unterstützung überwiesen.

Meine Patientin war von einer der häufigsten angstbezogenen Diagnosen betroffen: dem Paniksyndrom.

Hätte sie zwanzig Jahre früher Hilfe gesucht, wären ihre Probleme als mehr oder weniger unbehandelbar angesehen worden und die einzige Hilfe, die es gegeben hätte, wären süchtig machende und emotional abstumpfende Medikamente gewesen.

Doch nun, Anfang des 21. Jahrhunderts, gab es wissenschaftlich erprobte Methoden in den psychiatrischen Behandlungen, die Teil des Gesundheitssystems sind. Die kognitive Verhaltenstherapie – die Methode, in der ich ausgebildet wurde – erzielt gute Erfolge bei der Behandlung von Panikattacken. Unglücklicherweise wurden zu jener Zeit nur wenige Psychologen in dieser Therapieform ausgebil-

det. Meine Patientin hatte viel zu lange auf eine Behandlung warten müssen. Doch sie hatte von dieser neuen und vielversprechenden Behandlungsmethode gehört.\*\* Und nun klammerte sie sich an diesen Strohhalm.

Das Paniksyndrom ist eine heftige Angstreaktion – eine Panikattacke. Die häufigste Angst bei solchen Anfällen ist die Sorge, ohnmächtig zu werden, keine Luft zu bekommen oder komplett die Kontrolle zu verlieren. Oftmals denken Menschen, die eine Panikattacke haben, dass sie einen Herzanfall, einen Schlaganfall oder einen akuten Wahnfall hätten. Doch im Grunde sind Panikattacken total harmlos. Tatsächlich werden dabei körperliche, oftmals stressbezogene Wahrnehmungen als gefährlich fehlinterpretiert – zum Beispiel Atemnot, Schmerzen in der Brust oder ein leichtes Schwindelgefühl. Weil diese Wahrnehmungen besorgniserregend sind, verstärkt sich die Stressreaktion noch weiter, was wiederum die Symptome verstärkt. Wiederholt sich dies ein paar Mal, wird das Gehirn überaus wachsam gegenüber den ersten Anzeichen eines drohenden Anfalls. Diese Wachsamkeit wird für viele Betroffenen zu einer echten Last, die ihre normalen Aktivitäten einschränkt.

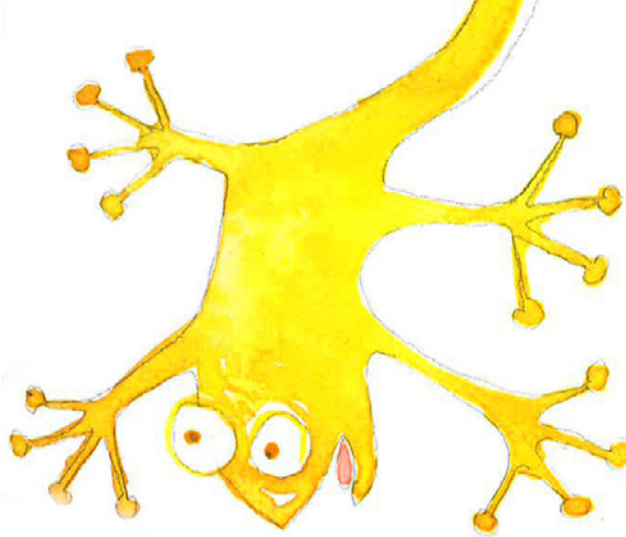
Früher spekulierten Psychotherapeuten, ob Panikattacken von mysteriösen Signalen aus dem Unbewussten ausgelöst werden, zum Beispiel durch ungelöste traumatische Konflikte aus der frühen Kindheit. Manche Patienten versuchten jahrelang, diese Konflikte zu erkunden und zu analysieren. Leider half ihnen das nicht dabei, ihre Panikattacken loszuwerden. Jemand, der offensichtlich von den Therapiemöglichkeiten der damaligen Zeit

nicht sonderlich beeindruckt war, sagte einmal dazu: »Es ist nie zu spät für eine unglückliche Kindheit.«

Als sich die Forschung ernsthaft mit Panikattacken auseinandersetzte, wurden bessere Behandlungsmethoden entwickelt. Man half den Patienten, die Mechanismen der beängstigenden Stresssignale besser zu verstehen und Situationen, die sie bisher aufgrund ihrer Ängste vermieden hatten, zu meistern. Die Behandlung war noch nicht einmal sonderlich kompliziert. Wenn die Patienten bereit waren, sich freiwillig ihren Ängsten auszusetzen, stellten sie rasch fest, dass sie absolut in der Lage waren, mit den Symptomen umzugehen. Schwindelgefühle bedeuteten nicht länger, dass man ohnmächtig oder gar verrückt wurde, Atemlosigkeit bedeutete kein Erstickten. Es gab nur einen Haken: Es war für die Patienten sehr unangenehm, ihre Ängste so sichtbar werden zu lassen. Und allem, was unangenehm ist, stellen wir uns äußerst ungern.

Für die Psychologen bestand die Schwierigkeit also nicht darin, die Prinzipien der Behandlung zu verstehen. Der knifflige Teil war, die Patienten zu motivieren, sich Situationen zu stellen, die sie über Jahre hinweg als fast schon lebensgefährlich wahrgenommen hatten. Um einen Patienten zu motivieren, sich etwas so Unangenehmem zu stellen, musste man ihm die eigentlichen Gründe erklären, und zwar nicht nur mit gewichtigen Versicherungen, sondern auf eine leicht verständliche Art und Weise.

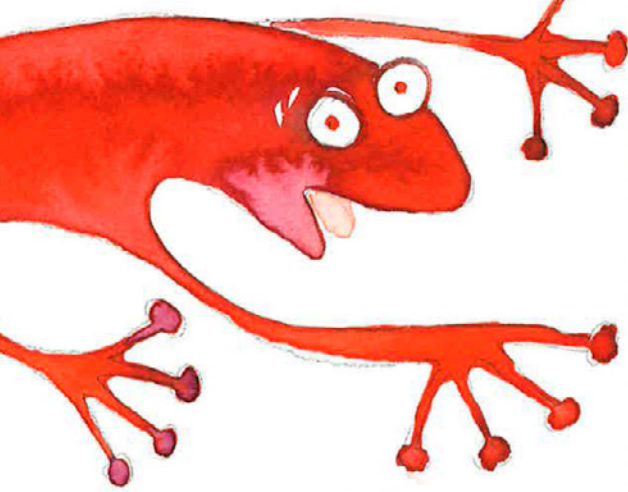
In ihrer Ausbildung zur kognitiven Verhaltenstherapie lernten die Psychologiestudenten die sogenannten »Argumente« für die



verschiedenen Behandlungsmethoden. Ein »Argument« war in diesem Fall die Erklärung, die man dem Patienten geben sollte, wie er das Problem betrachten sollte, wie es entstand, wie es sich manifestierte und vor allem warum die Behandlung auf eine bestimmte Art durchgeführt werden sollte. Obwohl diese Erklärungen aus fachlicher Perspektive absolut richtig waren, waren sie leider nicht sonderlich nachvollziehbar. Oftmals waren sie schlecht übersetzt, in anderen Fällen stammten sie von Professoren, die zwar außergewöhnliche Forschungsergebnisse vorweisen konnten, aber wenig Erfahrung im direkten Umgang mit Patienten und deren Behandlung hatten. Um es mal direkt zu sagen: Die Argumente, die ich im Studium gelernt hatte, waren völlig nutzlos.

Hier saß ich nun also mit meiner Patientin. Ich wusste genau, wie wir ihre Panikattacken behandeln mussten. In den nächsten Wochen mussten wir genau jene Dinge tun, die sie vermieden hatte – und zwar aus Angst, damit nicht umgehen zu können. Wir mussten also hyperventilieren, in völlig überfüllte Aufzüge einsteigen und mit dem Bus kreuz und quer durch Schweden gondeln.





Die einzige Hürde war, dass ich ihr auf überzeugende Weise vermitteln musste, warum es so ablaufen musste. Die dicken Wälzer, die ich während meines Studiums durchpflügt hatte, beschrieben, dass sich im tiefsten und ursprünglichsten Teil des Gehirns – dem Reptilienhirn – die Sensoren für Angst befinden (die Amygdala), welche gelernt hatten, ausgeprägt und automatisch auf Phänomene zu reagieren, die üblicherweise eher unbemerkt bleiben: eine leichte Atemlosigkeit, ein voller Bus oder ein überfüllter Fahrstuhl.

So schwurbelte ich mich also durch die Erklärungen der Grundlagen der Lerntheorien und der Funktionsweise des Gehirns. Meine Patientin sah nicht sonderlich beeindruckt aus. Vermutlich hatte sie erwartet, dass ich ihre Angst durch irgendeine Form von Gespräch verschwinden lassen würde. Schon allein gegen die bloße Vorstellung, dass wir stattdessen genau das tun würden, wovor sie die meiste Angst hatte – also absichtlich die Angst auslösen würden –, sträubte sie sich vehement. Vermutlich war es dabei auch nicht sonderlich hilfreich, dass ich komplizierte Beschreibungen des Gehirns inklusive einer Vielzahl von lateinischen und griechischen Begriffen abfeuerte.

Ich weiß nicht, woher ich die plötzliche Inspiration nahm – vielleicht war es endlich

doch einmal von Vorteil, dass ich in meiner Kindheit viele Jahre lang mehr Zeit damit verbracht hatte Comics zu lesen, statt Grammatik und Algebra zu pauken. Statt über das Reptilienhirn und die Amygdala zu sprechen, zeichnete ich einen menschlichen Kopf. In diesen Kopf malte ich eine kleine Echse, die dank meiner beschränkten künstlerischen Talente ziemlich bescheuert aussah.

Ich zeigte auf die dumme Echse und sagte: »Unsere Angst wird von einem Teil des Gehirns kontrolliert, den man Reptilienhirn nennt, und dieser Teil ist nicht schlauer als eine Echse. Wenn Sie also Angst haben, ist das, als hätte eine dumme Echse das Kommando übernommen. Sie hat einfach Angst, aber sie weiß es nicht besser. Es ist egal, wie klug Sie sind: Wenn Sie Angst haben, versucht die Echse mit ihrem Mini-IQ die Kontrolle zu übernehmen. Kann man mit einer Echse vernünftig reden?«

Die Patientin schüttelte den Kopf.

»Das stimmt«, fuhr ich fort. »Wir können nicht zu einem einfältigen Tier sprechen. Das Tier muss im echten Leben erfahren, dass es keinen Grund für die Angst gibt. Deshalb müssen wir rausgehen und in den Bus einsteigen oder mit dem Fahrstuhl bis aufs Klinikdach fahren – sodass Ihre Echse die Sachen in ihrem eigenen Kopf wieder zurechtrücken kann.«

Die Patientin schien erfreut. »Also ist mit mir alles in Ordnung, es ist nur meine Echse, die das Kommando übernommen hat? ... Und jetzt müssen wir nur die Echse neu trainieren?«

Eine Welle der Erleichterung überkam mich. Volltreffer!

Bis zur darauffolgenden Woche ging die Behandlung zügig voran. Die Patientin stellte sich ihrer Angst vor Fahrstühlen, indem sie den Aufzug der Klinik benutzte, und als sie (oder besser gesagt, ihre idiotische Echse) verstanden hatte, dass sie mit solch einer einfachen Aufgabe gut klarkam, begannen wir mit den Busfahrten in ihrer Heimatstadt. Die Patientin hatte oft große Angst, aber in diesen Momenten sagte sie mit einer sehr sachlichen Stimme, dass die Echse offensichtlich gerade sehr viel Angst habe – und dann machte sie weiter.

Nach zehn Wochen waren wir fertig. Innerhalb dieses Zeitraums hatte meine Patientin alle Ziele erreicht, die wir uns für die Therapie vorgenommen hatten. Bei unserem letzten Treffen schenkte ich ihr eine Gummi-

echse, die ich in dem bekannten Spielzeugladen *Buttericks* in Stockholm gekauft hatte. Sie streichelte die Echse und sagte mir, wie dankbar sie sei. Doch der glücklichste Mensch im Raum war wahrscheinlich ich. Ich hatte nicht nur meine erste Behandlung erfolgreich abgeschlossen und dabei einem Mitmenschen geholfen, sondern ich hatte auch etwas Neues gelernt: Zeichnungen und Metaphern einzusetzen.

Einige Monate später erhielt ich eine Postkarte von meiner Patientin aus einem Vergnügungspark in Gothenburg, auf der im Hintergrund eine Achterbahn zu sehen war. Auf der Rückseite der Karte stand: »Wir sind jetzt hier, ich, die Echse und die Kinder. Die Echse schreit manchmal. Aber dann lasse ich es dabei bewenden. Alles Gute, X«.

\* Die beschriebene Patientin ist keine real existierende Person. Als lizenzierter Psychologe darf ich Patienten nicht ohne deren Erlaubnis beschreiben. Also habe ich stattdessen eine Person auf der Basis der vielen Hundert Patienten, die ich während meiner praktischen Tätigkeit in einer schwedischen Kleinstadt behandelt habe, erschaffen. Doch es gab eine erste Person, die ich stets als den Menschen in Erinnerung behalten werde, für den ich erstmals versuchte, ein Bild zu zeichnen. Und falls diese Person das liest: Vielen Dank!

\*\* Kognitive Verhaltenstherapie ist im Grunde keine neue Therapieform. Die Behandlung, die ich meinen Patienten anbot, gab es damals schon seit etwa fünfzehn Jahren und ähnliche Methoden waren bereits in den frühen 1960ern angewandt worden. Doch erst seit Ende der 1990er Jahre wurden psychiatrische Behandlungen nach denselben wissenschaftlichen Kriterien bewertet wie andere medizinische Disziplinen. Bis dahin gaben Psychologen ihr Bestes, doch die Ergebnisse waren leider ziemlich unberechenbar.

# ÜBER METAPHERN, BILDER UND DIE THEORIE DER BEZUGSRAHMEN

## Metaphern gibt es überall

Metaphern oder Vergleiche – wenn man also etwas beschreibt, indem man auf etwas anderes Bezug nimmt – sind ein elementarer Bestandteil unserer Ausdrucksweise und unseres Verständnisses von der Welt. Viele Metaphern sind so offensichtlich, dass wir gar nicht weiter über sie nachdenken. Wenn wir zum Beispiel sagen, dass der Tisch auf seinen »vier Beinen steht«, dann ist uns wahrscheinlich gar nicht bewusst, dass wir den Tisch wie ein lebendiges Wesen mit Gliedmaßen beschreiben. Wenn wir eine Person, die sich im sozialen Umgang etwas ungeschickt benimmt, als »steif« oder »eckig« bezeichnen, bemerken wir kaum, dass wir einen Menschen aus Fleisch und Blut mit einem unveränderlichen, überaus harten Objekt vergleichen.

Wie wurden Farben zunächst benannt? Wahrscheinlich lag der Ursprung des Wortes »rot« in der Bezeichnung von etwas aus der Umgebung, das diese Farbe hatte. Was zuerst kam – das französische »rouge« (rot) oder »rosé« (rosa) –, lasse ich jetzt mal offen. Aber unabhängig vom Zustandekommen basiert das Prinzip auf einer Metapher.

Tritt in unserem Alltag ein neues Phänomen auf, wird es zumeist nach Dingen benannt, die ihm ähneln, etwa dem Aussehen oder der Funktion. Das Internet wird mit einem Netz verglichen. Schicken wir eine

Nachricht durch das Netz, nennen wir es elektronische Post (E-Mail). Funktioniert unser Computer nicht mehr, sprechen wir von einem Absturz.

Wissenschaftliche Theorien strotzen ebenfalls nur so von Metaphern. Als zu Beginn des letzten Jahrhunderts Ernest Rutherford die Struktur eines Atoms beschrieb, verglich er es mit einem Mini-Sonnensystem, in dem der Kern die Sonne sei und die Elektronen ihn umkreisende kleine Planeten. Die moderne Quantenphysik hält dieses Modell für äußerst mangelhaft – und doch hilft es uns, die grundlegenden Prinzipien eines Atoms zu verstehen. Wie schon erwähnt, sind Metaphern von der Zeit, in der sie entstehen, geprägt. Freud wuchs im 19. Jahrhundert auf, als Strom gerade Einzug in die Haushalte hielt. Als er die menschliche Psyche beschreiben wollte, wählte er daher das Bild vom elektrischen Strom, der zwischen verschiedenen inneren Strukturen hin und her fließt. In den 1960er Jahren, als Computer zum festen Bestandteil der Gesellschaft wurden, wurde es zunehmend beliebter, über das Gehirn als einen Computer zu sprechen, der Informationen erhält und verarbeitet.

Indem wir Parallelen zu den Dingen ziehen, die uns bereits vertraut sind, versuchen wir unsere komplexe Welt zu verstehen.

## Metapher, Analogie, direkter Vergleich und Modell

Genau genommen sollte man Metaphern nicht mit anderen Vergleichen in einen Topf werfen. Es gibt sehr präzise Begriffe für die unterschiedlichen Arten von Vergleichen. Man kann Vergleiche in vier Klassen unterteilen: *Metapher, Analogie, direkter Vergleich und Modell*. Der gemeinsame Nenner ist, dass sie alle die Aufmerksamkeit auf die Gemeinsamkeiten zwischen zwei Erscheinungen richten.

Es handelt sich um eine *Metapher*, wenn zwei Phänomene als gleichwertig gesetzt werden: »Das Gehirn ist ein Computer.«

Eine *Analogie* kann als Versuch definiert werden, die Gemeinsamkeiten zwischen zwei unterschiedlichen Dingen aufzuzeigen, während gleichzeitig ihre Unterschiede noch klar zum Ausdruck kommen: »Das Gehirn funktioniert wie ein Computer.«

*Direkte Vergleiche* können als die Betonung einer bestimmten Übereinstimmung beschrieben werden. Wenn ich behaupte, dass »ein Gehirn genau wie ein Computer überlastet sein kann«, schaffe ich einen direkten Vergleich.

Der Gebrauch eines *Modells* bedeutet, dass wir der Ansicht sind, ein Computer repräsentiere recht gut, wie das Gehirn funktioniert. »Es ist hilfreich für unser Verständnis vom Gehirn, es als eine Art Computer zu betrachten.«

Doch in der Alltagssprache hat sich der Begriff »Metapher« als Synonym für all diese Vergleichskategorien eingebürgert. So wird der Begriff deshalb auch hier im Buch verwendet.

## Metaphern sind die Grundlage unserer Leistungsfähigkeit

Metaphern sind nicht für jeden Menschen leicht zu verstehen. Ein klassisches Beispiel ist die Formulierung »ein Auge auf jemanden werfen«. Den meisten von uns ist wohl sofort klar, dass dies nicht wörtlich gemeint ist. Stattdessen bedeutet es, jemand anderen attraktiv zu finden. Doch ein Mensch mit einer Autismus-Spektrum-Störung mag von der Formulierung verwirrt werden oder gar bestürzt sein: »Du hast dein Auge auf sie geworfen?« Er stellt sich eben genau das vor: ein durch die Luft fliegendes Auge. Kleine Kinder haben ähnliche Schwierigkeiten und oftmals verstehen sie alltägliche Ausdrücke und Vergleiche nicht.

Interessanterweise haben Menschen, denen assoziative Fähigkeiten fehlen, auch Schwierigkeiten, sich auf neue Situationen einzustellen oder Zusammenhänge in einer umfangreichen Perspektive zu sehen. Neue Umgebungen und unerwartete Ereignisse können dann zu großen Stress führen. Es ist ebenso bekannt, dass auch kleine Kinder oft nicht gern zu viele neue Eindrücke aufnehmen. Bei Menschen mit autistischen Schwierigkeiten liegt die Erklärung wahrscheinlich darin, dass ihre Gehirne anders funktionieren. Bei kleinen Kindern mag die Erklärung darin liegen, dass sie noch nicht die Zeit hatten, genug zu erleben, um Verbin-

dungen zwischen zwei verschiedenen Phänomenen herstellen zu können.

Unsere Fähigkeit, etwas Neues zu verstehen, indem wir es mit etwas bereits Bekann-

tem vergleichen, ist die Grundlage für unsere Leistungsfähigkeit. Selbst kleinste Defizite können uns das Leben schwer machen.

## Die Bezugsrahmentheorie

Eine spannende Theorie, von Linguisten zusammen mit Psychologen am Ende des letzten Jahrhunderts entwickelt, hat ein neues Licht auf das Verständnis von Metaphern geworfen: Die sogenannte Bezugsrahmentheorie beschreibt, wie Menschen verschiedene Phänomene mithilfe der Sprache zueinander in Beziehung setzen. Diese Fähigkeit scheint für uns Menschen einmalig zu sein, da nur wir eine ausgeprägte Sprache entwickelt haben. Während Tiere nur einen Zusammenhang zwischen Dingen, die sie im echten Leben erfahren, wahrnehmen können – ein Hund versteht etwa, dass ein großes Steak mehr ist als ein kleines Steak –, können Menschen freiere Konzepte verstehen, zum Beispiel dass ein großes Steak ungesünder als ein kleines ist. Sprache hat es uns ermöglicht, davon zu hören oder zu lesen, dass ein großes Steak ungesund ist, und dies kann uns davon abhalten, es zu verdrücken. Aus diesem Grund haben wir womöglich eine andere Einstellung gegenüber einem großen Stück Fleisch als ein Hund: Er würde einfach so viel Fleisch wie möglich verschlingen. Wir hingegen könnten uns fast so verhalten, als sei das Fleisch gefährlich.

Die Fähigkeit, Bezugsrahmen zu bilden, entwickelt sich erst im Grundschulalter. Sie wird als die entscheidende Erklärung dafür

angesehen, dass es uns gelungen ist, komplexe Zivilisationen zu entwickeln. Dank der Bezugsrahmen können wir sowohl eine Haltung zu Dingen einnehmen, die wir noch nicht erlebt haben, als auch neue Schlussfolgerungen ziehen: Weiß man, dass Bob größer als Jane ist und Jane größer als George, dann weiß man ohne großes Nachdenken ebenfalls, dass Bob größer als George sein muss. Forscher konnten nachweisen, dass Menschen in der Kunst des Schlussfolgerns ziemlich einmalig sind. Tiere können mit derlei Argumentationen nichts anfangen. Die Erklärung: Sie haben keine hochentwickelte Sprache.

Eine hervorragende Demonstration dieser anspruchsvollen Fähigkeit, verschiedene Phänomene miteinander in Beziehung zu setzen, zeigt die folgende Tabelle. Nach kurzem Überlegen finden die meisten Menschen logische Verbindungen zwischen den Wörtern in jeder Spalte. Und ich wette, ein Hund könnte diese Aufgabe nicht erfüllen! Dank der Sprache haben wir Menschen die unglaubliche Fähigkeit, uns Dinge vorzustellen, die wir niemals erlebt haben, und Verbindungen zu entdecken, die Tiere vermutlich nie wahrnehmen würden. Indem wir Sprache nutzen, können wir Bezugsrahmen finden.

## Wie kann ...

A		B
EINE APFELSINE	SICH UNTERSCHIEDEN VON	FREUNDSCHAFT?
EIN KÄNGURU	BESSER SEIN ALS	EIN/EINEN/EINEM STUHL?
EIN FUSSBALL	DER GRUND SEIN FÜR	EINE/EINER LAMPE?
EIN PSYCHOLOGE	DER ERZEUGER SEIN VON	EINE/EINER BLUME?
EIN COMPUTER	EIN PARTNER SEIN VON	KINDER/KINDERN?

Anleitung: Wählen Sie ein Wort aus Spalte A, bringen Sie es mit einem beliebigen Wort aus Spalte B in Verbindung und nutzen Sie dazu den Verbindungsteil in der Mitte. Zum Beispiel: Wie kann ein Känguru der Grund sein für eine Blume? Eine mögliche Antwort wäre, dass das Känguru auf und ab hüpfte, sodass im Boden ein Loch entsteht, in welches ein Samenkorn fällt, aus dem sich dann eine Blume entwickelt. Oder: Wie kann ein Fußball der Erzeuger sein von einer Lampe? Mögliche Antwort: Ein Fußball wird gegen einen Lichtschalter gekickt und so wird die Lampe angeschaltet.

## Wenn Bezugsrahmen zu Problemen führen

In manchen Fällen ist der Nutzen, unterschiedliche Dinge miteinander zu vergleichen, jedoch durchaus fragwürdig. In einer Gesellschaft, die vom körperlichen Erscheinungsbild besessen ist, füttern wir einander mit entsprechenden Inhalten, wie etwa: »Dünn sein heißt schön sein.« Indem Untergewicht mit Schönheit gleichgesetzt wird, werden unglaubliche Tragödien ausgelöst, weil sich junge Menschen zu Tode hungern. Dann hat unsere einmalige Fähigkeit, Bezugsrahmen zu bilden, fatale Folgen. Man kann sich nur schwer vorstellen, dass sich ein Hund absichtlich zu Tode hungern würde.

Laut den Forschern zur Bezugsrahmentheorie kann ein erhebliches Maß an menschlichem Leid auf die Bezugsrahmen zurückgeführt werden. Ein Tier ist in der Regel recht gelassen, solange es keine Schmerzen hat, satt und vor Kälte geschützt ist. Menschen hingegen können leiden, selbst wenn ihre Grundbedürf-

nisse befriedigt sind. Wir leiden allein durch das Nachdenken über Fragen wie:

»Was habe ich in meinem Leben erreicht?«

»Bin ich ein Versager?«

»Warum habe ich vor zwanzig Jahren diesen Blödsinn gemacht?«

»Werde ich in fünf Jahren ernsthaft erkranken?«

»Was ist, wenn meine Frau mich verlässt, weil ich so hässlich bin?«

Während ein Hund gemütlich auf seinem Plätzchen am Ofen schlummert, sitzt sein Besitzer mit einer Tasse Tee im Sessel und quält sich mit der Vorstellung verschiedener Horrorszenarien. Das ist der Preis, den wir für unsere Fähigkeit, Sprache zu verwenden, zahlen. Während es uns Sprache einerseits ermöglicht hat, Flugzeuge und Mobiltelefone

zu konstruieren, kann sie andererseits die Quelle unsäglichen Leids sein.

Einige moderne Therapieformen versuchen das Leiden der Patienten zu mindern, indem sie mit ihnen trainieren, sich auf ihre Erlebnisse zu fokussieren, im Hier und Jetzt zu sein. Meditation oder die moderne Praxis der Achtsamkeit ist eine Möglichkeit für Menschen, ihre Grübeleien loszulassen und das aktuelle Geschehen bewusster zu erleben.

In bestimmten Zusammenhängen scheint dieser Ansatz auch zu funktionieren. Doch vielen Menschen fällt es schwer. Grübeln liegt in der menschlichen Natur, weshalb vermutlich alle mehr oder weniger wirksamen Therapien auch den Fokus darauf legen, dass wir das Grübeln sein lassen und stattdessen aktiv werden sollen. Damit wir unsere Einstellung gegenüber etwas grundlegend ändern können, müssen wir es im echten Leben erfahren:

- › Wenn Sie große Angst vor Spinnen haben, suchen Sie welche und schauen Sie, was passiert!
- › Wenn Sie glauben, dass niemand Sie leiden kann, gehen Sie raus und verbringen

Sie Zeit mit Menschen, statt sich zu Hause zu verkriechen. Vielleicht zeigt Ihr Ausflug, dass das Gegenteil stimmt?

- › Wenn Sie überhaupt keine Lust haben, irgendetwas zu tun – tun Sie trotzdem etwas und schauen Sie, ob die Lust vielleicht doch noch kommt.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) wurde im Ansatz wohl am meisten von der Bezugsrahmentheorie geprägt. Zu dieser Therapieform gehören verschiedene Übungen, die darauf abzielen, den Patienten ein besseres Gespür für ihre eigenen Worte und damit für ihre Denkprozesse zu geben. Ein Patient, der oft sagt: »Ich bin ein Versager«, kann lernen zu sagen: »Ich habe den Gedanken, dass ich ein Versager bin.« In der ACT wird diese Übung als »kognitive Defusion« bezeichnet. Ziel ist es, dem Patienten zu helfen, den Gedanken als solchen wahrzunehmen, ohne ihn für wahr zu halten. Da unsere Gedanken zum Großteil durch die verwendete Sprache gesteuert werden, kann es im besten Fall unser existenzielles Leiden verringern, wenn wir eine gewisse Distanz zwischen Sprache und Gedanken bringen und Letztere nicht einfach als wahr hinnehmen.

## An Bilder erinnern wir uns besser als an Worte

Die meisten von uns wissen, dass Bilder ein wunderbarer Weg sind, um sich an Dinge zu erinnern oder sie zu verstehen, und die Forschung belegt dies auch. In wiederholten Experimenten wurde gezeigt, dass wir uns

an visuelles Material besser als an Texte erinnern. Das nennt man den »Bildüberlegenheitseffekt«. Merkwürdigerweise verstärkt sich dieser Effekt mit zunehmendem Alter, was zunächst verblüffend wirkt. Sollten wir

mit zunehmender Reife nicht auch geschriebene Informationen besser verarbeiten können? Es gibt Spekulationen darüber, dass mit einer verbesserten Sprachfähigkeit auch die Fähigkeit wächst, Bilder, die wir sehen, in Worte zu fassen, sodass wir uns die Bilder sogar noch besser merken können. Wie auch immer, das Fazit bleibt, dass Bilder effektiver sind und

dass sich diese Effektivität noch steigert, je stärker wir uns intellektuell weiterentwickeln.

Eine interessante Konsequenz dieser Erkenntnisse könnte darin liegen, dass Texte für Erwachsene ebenfalls mehr Illustrationen enthalten sollten. Die Vorstellung, Bilderbücher und Comics seien nur etwas für Kinder, ist vollkommen falsch!

## Bilder – eine Abkürzung hinter der Sprache?

Einer der Gründe, warum Bilder uns so bewegen, liegt wahrscheinlich darin, dass ihre Wahrnehmung nicht durch die Sprache gefiltert wird. Ein Paradebeispiel dafür ist, wenn eine einzige Fotografie mehr Einfluss auf die Meinung der Weltöffentlichkeit hat als Tausende von Artikeln.

In den 1960er Jahren wurde das Leid der Zivilisten in Vietnam in vielen Kriegsberichten detailliert beschrieben, doch es war eine Fotografie, die die öffentliche Meinung veränderte und zu weitreichenden Diskussionen führte: Das Foto eines Kindes mit schlimmen Verbrennungen, das nackt die Straße herunterrannte, um den Napalmbomben zu entkommen.

Der Horror des Holocaust im Zweiten Weltkrieg mag so lange abstrakt scheinen, bis man die Schwarz-Weiß-Fotografien der Berge von ausgemergelten Körpern in den Konzentrationslagern gesehen hat. Die Nachricht von »Millionen Opfern« ist nur schwer fassbar, doch die Bilder der ermordeten Juden erreichen auch das kälteste Herz.

Bilder haben eine starke Wirkung auf uns und beeinflussen auf eine ganz eigene Art und Weise. Ereignisse sind als Bilder irgendwie realer als in Worte gefasst. Fotografien und Illustrationen bringen uns der Realität näher, als es Worte allein vermögen.

Als die Forschung sich der Frage widmete, wie wir uns verhalten, wenn wir Angst haben, stellte sich heraus, dass Menschen, die ihre Sorgen gut visualisieren können, weniger Probleme im Umgang damit haben als jene, die sich allein mit Worten das Hirn zermartern. Forscher haben nun die Idee vorgestellt, dass jemand, der die bildliche Vorstellung eines angsteinflößenden Szenarios meidet, sich auch nicht daran gewöhnen kann – so wie Menschen, die niemals Spinnen anschauen, ihre Phobie nie überwinden können. Sich etwas bildlich vorzustellen scheint einen viel größeren Effekt auf uns zu haben, als etwas bloß mit Worten auszudrücken.



## Illustrierte Metaphern- Die Kombination von zwei wirksamen Methoden, um unser Leben zu beschreiben

Nun wissen wir also, wie Metaphern funktionieren. Unsere Sprache und unsere Gedanken bauen auf ihnen auf. Indem wir Metaphern benutzen, verwenden wir unsere Sprache sowie unsere Fähigkeit, Bezugsrahmen zu finden. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gemeinsamkeiten lenken, kann eine Metapher etwas Unbekanntes leichter verständlich machen. Indem wir zwischen dem Bekanntem und dem Unbekannten Parallelen ziehen, können

wir unsere Einstellung zum Unbekannten ändern, weil wir es mit etwas Bekanntem in Verbindung bringen. Und wir wissen, dass Bilder ein fantastisches Lernwerkzeug sind. Dank der Metaphern können wir uns besser erinnern, und sie berühren uns vermutlich auf einer tieferen emotionalen Ebene. Indem wir Illustrationen zur Unterstützung von Metaphern nutzen, verwenden wir somit gleich zwei wirksame Lerntechniken auf einmal. Ein kraftvoller Mix!