

# **Unser Körper – unser Zuhause – unser Zugang zu Transformation: Metaphern Spielen**

**Dipl.-Psych. Beate Ebert**



**München | 1.10.2019**

# Zeitlicher Rahmen

- 9.30 - 17.00 Uhr, Pausen ca. alle 90 Minuten
- 1. Teil: Einführung in ACT und RFT
- 2. Teil: Vorgegebene Metaphern in der großen Gruppe spielen
- 3. Teil: Eigene Metaphern in 4er Gruppen spielen
- 4. Teil: Eigene Metaphern in 4er Gruppen spielen und Feedback in Großgruppe

# Vorstellung

- Name, Arbeitsfeld
- 1. Was ist deine liebste körperliche Betätigung?
- 2. Was ist eine Leidenschaft von dir?
- 3. Was hilft dir an schwierigen Tagen?

# Literaturangaben

Rainer Sonntag (2014). Metaphern in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 46. Jg. (4), 935-947.

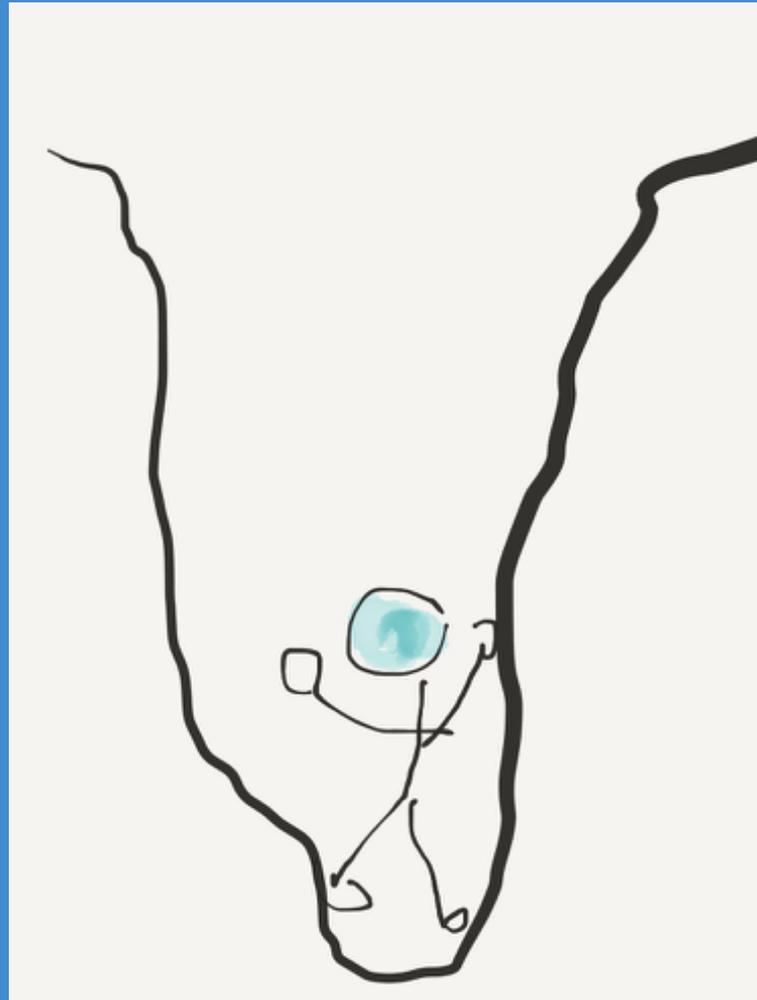
# Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT)

- Bewertungsfreie Herangehensweise
- Frage nach Funktion und Kontext von Verhalten
- Ziel: flexibler Umgang mit schwierigen Lebenssituationen bzw. den dazugehörigen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen
- Vielfach wissenschaftlich evaluiert (300 RCTs)

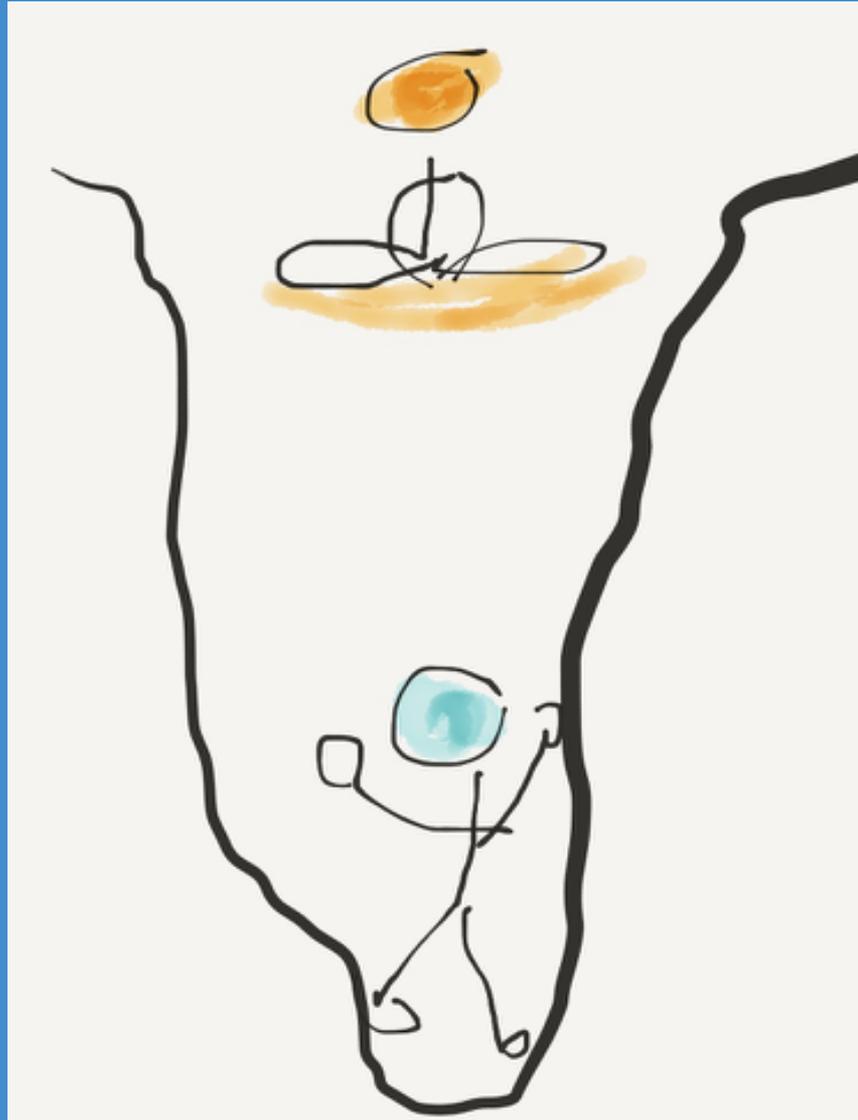
# Annahmen in der ACT

- Leiden ist natürlich und unvermeidbar und es ist Teil unseres menschlichen Lebens:
  - Wir erleben unangenehme Gefühle, Schmerz, Krankheiten, Versagen, Altern, Sterblichkeit.
- Zusätzliches Leiden, das wir durch gezieltes Üben verringern können, entsteht durch automatischen Widerstand gegen Schmerz:
  - Kampf gegen das was ist
  - Starre Sichtweisen und Resignation
  - Mangel an engagiertem Handeln

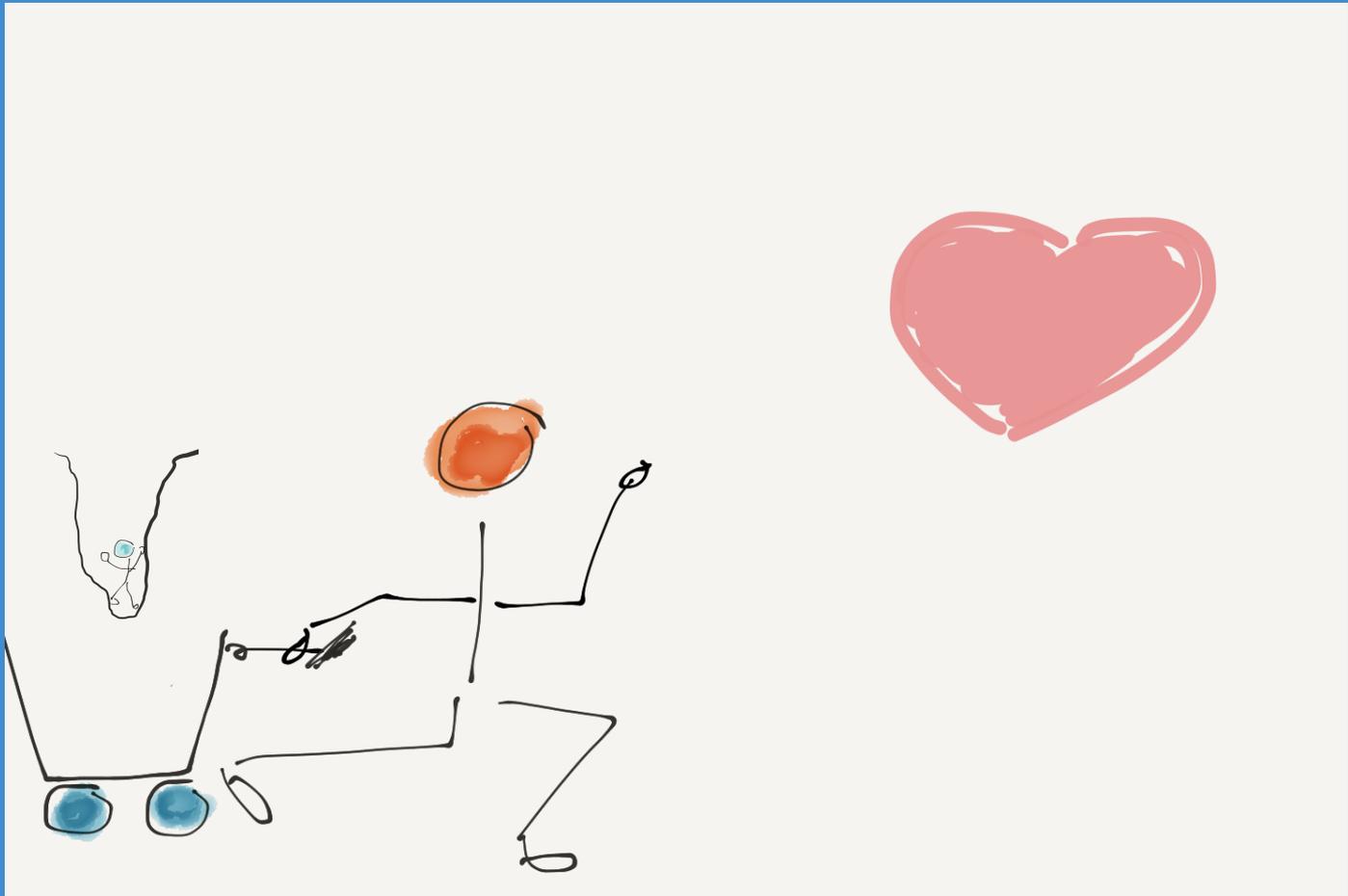
**„Ich stecke fest“**



# Können wir eine neue Perspektive einnehmen?...



**..und angesichts  
schwieriger Umstände das  
verfolgen, was uns wichtig ist?**



# Was wir in der ACT üben

**Achtsam**

**Offen**

**Engagiert**

**Handeln - immer wieder „jetzt“**

# ACT-Prozesse

**Achtsamkeit**

**Akzeptanz**

**Werte**

**Psychische  
Flexibilität**

**Defusion**

**Commitment**

**Selbst-als-Kontext**



**Das Video  
fehlt da es in  
der PDF nicht  
funktioniert  
und zu groß ist  
zum  
verschicken als  
PPT**

# Unsere Sprache ist voller Metaphern

„Mein Mann hat mich auflaufen lassen!“

„Das verletzt mich sehr.“

„Das muss mal auf den Tisch, wie ich mich fühle, in unserer Beziehung.“

„Was mein Mann gesagt hat, nagt an mir.“

„Das liegt mir im Magen.“

# Die Absicht dieser Metaphern?

- Informationen zu geben
- Gefühle auszudrücken
- Verhalten zu beeinflussen - z.B. mein Verhalten als Therapeutin

Wir haben als Spezies die Sprache vermutlich entwickelt um besser zusammenzuarbeiten

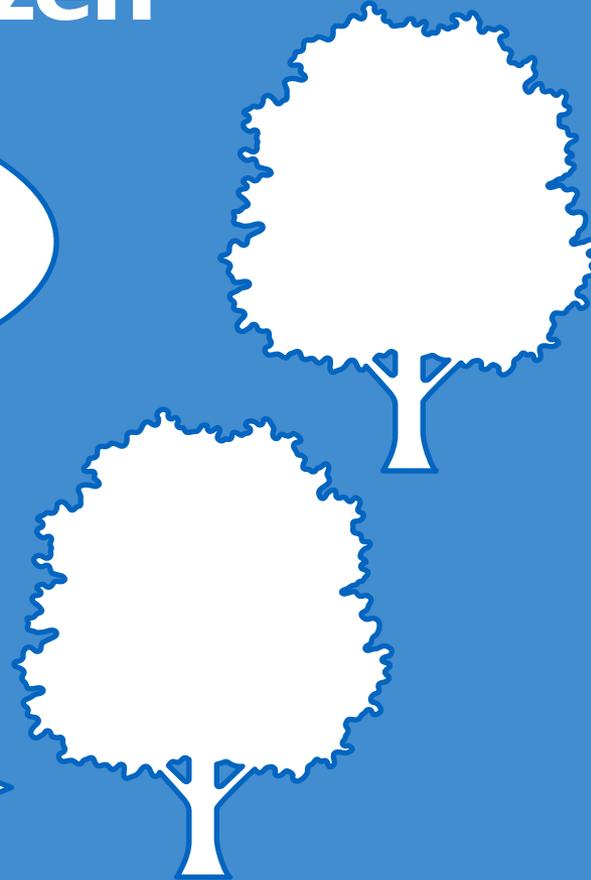
**Wie können wir die Wirkung von Metaphern vor dem Hintergrund unserer sprachlichen Entwicklung verstehen und bewusst nutzen in der Psychotherapie?**

# Wir erlernen Sprache indem wir ein Ding und einen Laut in Bezug setzen

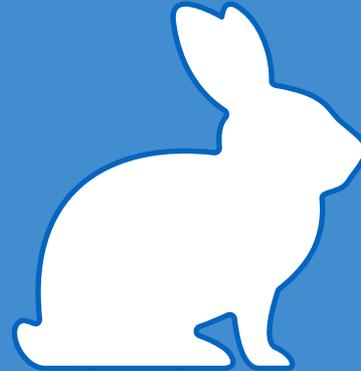
**„Das ist ein Baum“**

**„Baum“**

=



**„Das ist ein Hase“**

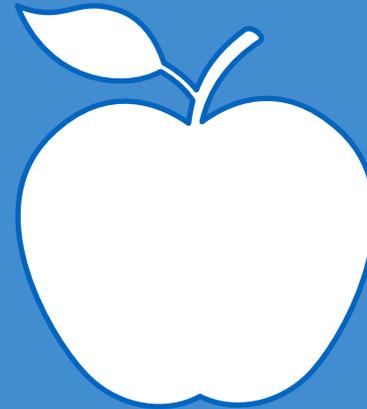


**„Hase“**

=

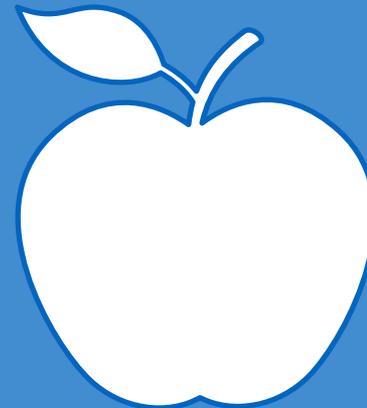
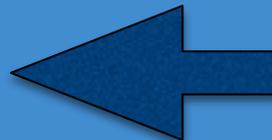


**„Das ist ein Apfel“**

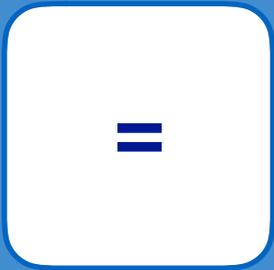


**„Apfel“**

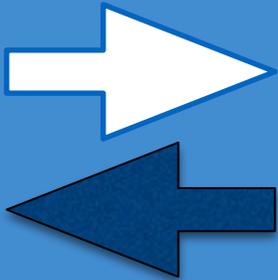
=



# Mit der Zeit leiten wir Bezugsrahmen ab



beschreibt einen **koordinativen** Bezug  
den wir nun bei allen sich bietenden  
Gelegenheiten anwenden



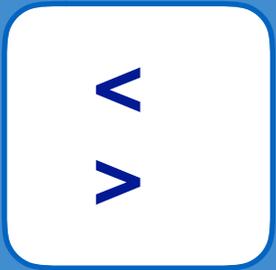
=



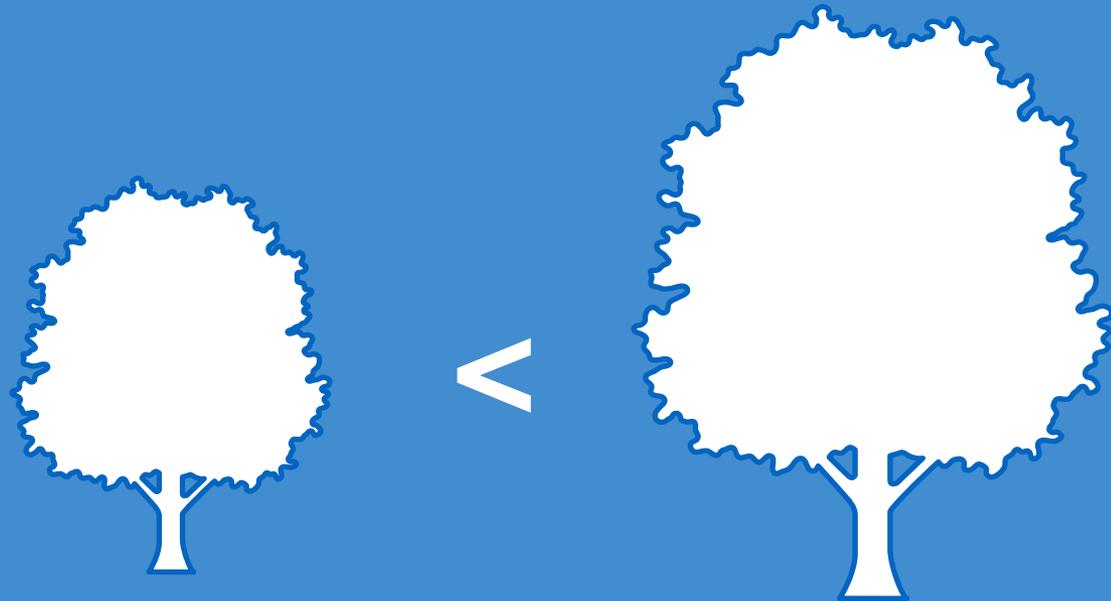
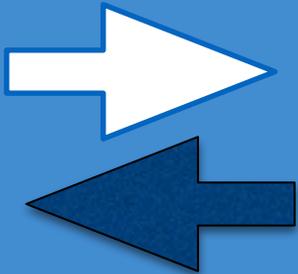
=



# Wir erlernen weitere Bezugsrahmen



beschreibt einen vergleichenden  
(größer/kleiner) Bezug

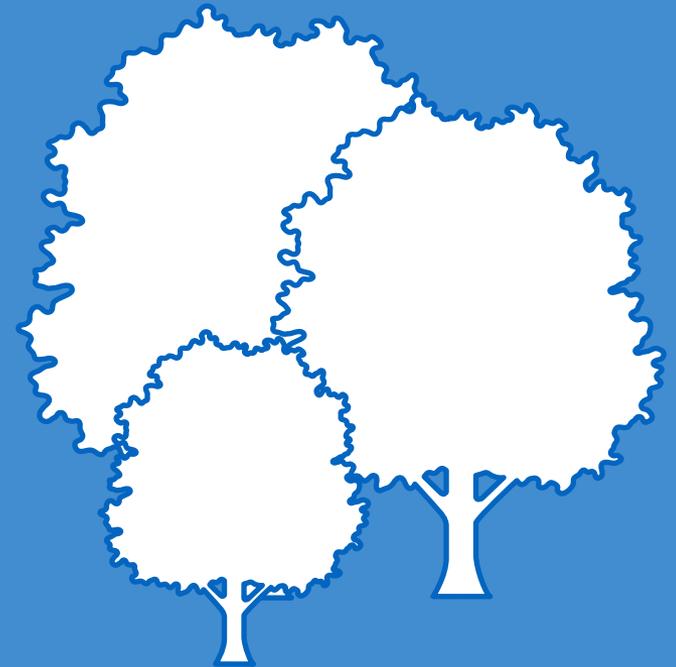
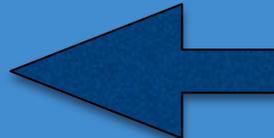


**Aber wir Menschen  
können mehr!**

# Bezüge unabhängig von physischen Eigenschaften herstellen



„mag ich  
mehr  
als“



# Stimulusfunktionen herstellen

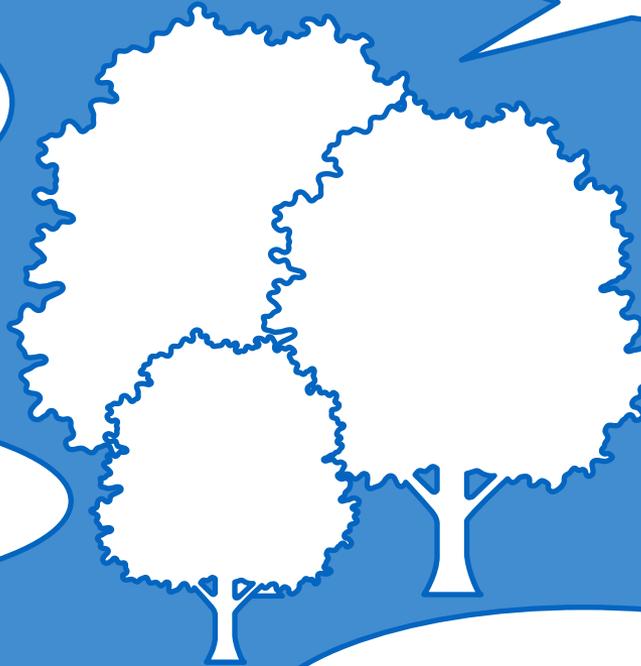
**„Abstand  
finden“**

**„erholsam“**

**„beruhigend“**

**„frei“**

**„geborgen“**



# Stimulusfunktionen verändern

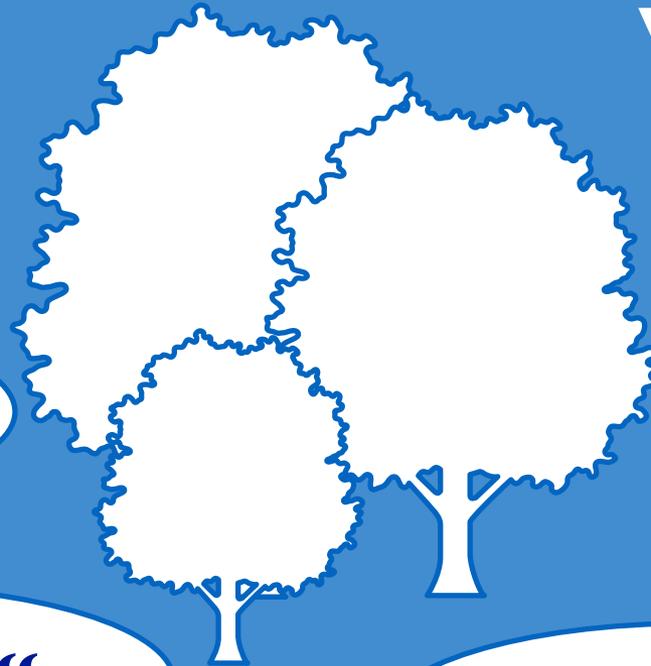
nur durch  
verbale  
Reize!

„gefährlich“

„Zecken“

„Überfall“

„Hunde“

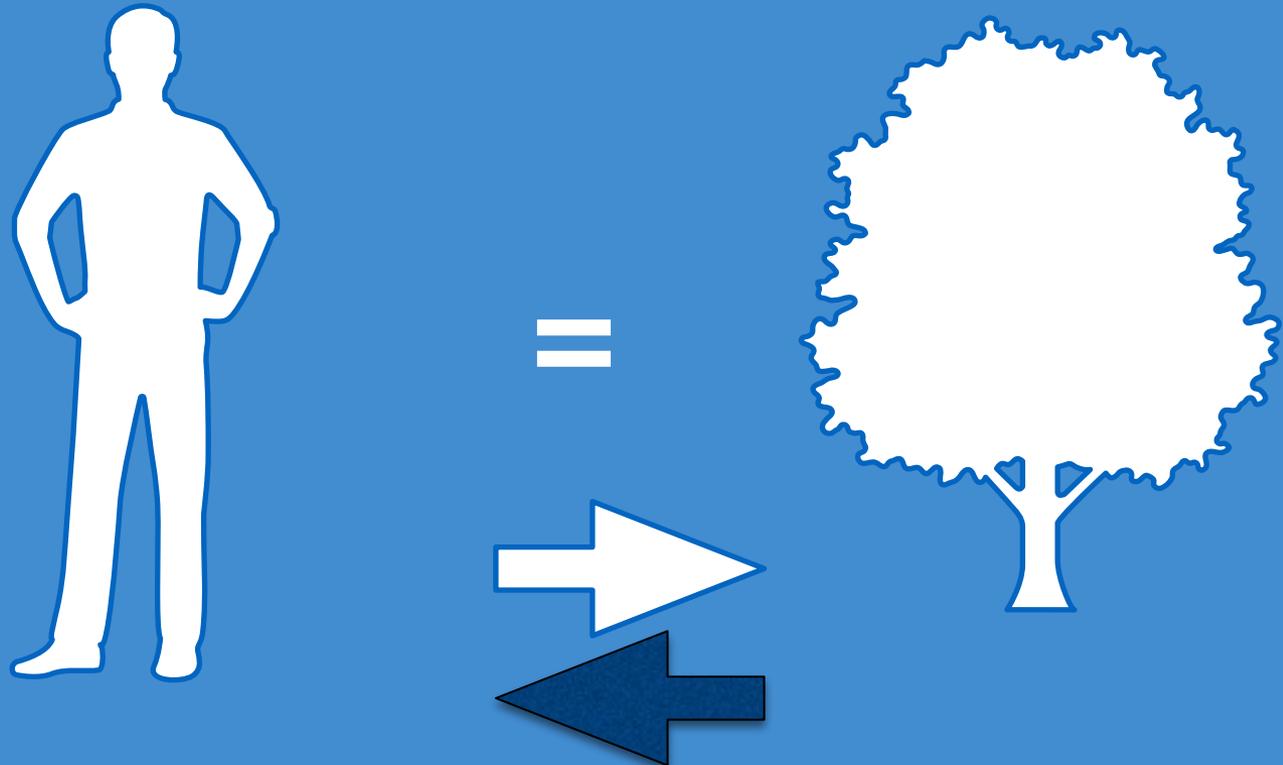


# Zusammenfassung: Sprache

- Wir lernen, verbale Reize mit physischen Dingen oder innerem Erleben gleich zu setzen - diese Benennungen sind innerhalb einer Sprache gegeben, aber an sich beliebig.
- Damit erhält ein Ding oder ein inneres Erleben eine Stimulusfunktion (Bsp. Auto oder Waldspaziergang).
- Wir können Stimulusfunktionen unabhängig von aktuellen Kontingenzen (physischen Ereignissen) verändern, nur durch verbale Hinweisreize (Worte).

# Und jetzt kommen die Metaphern

**Wir können Stimulusfunktionen übertragen**

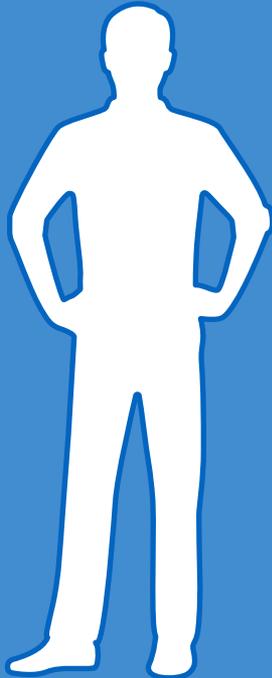


# Die Metapher

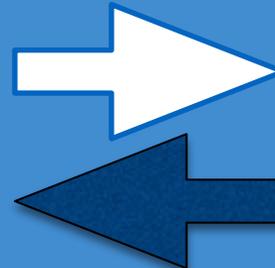
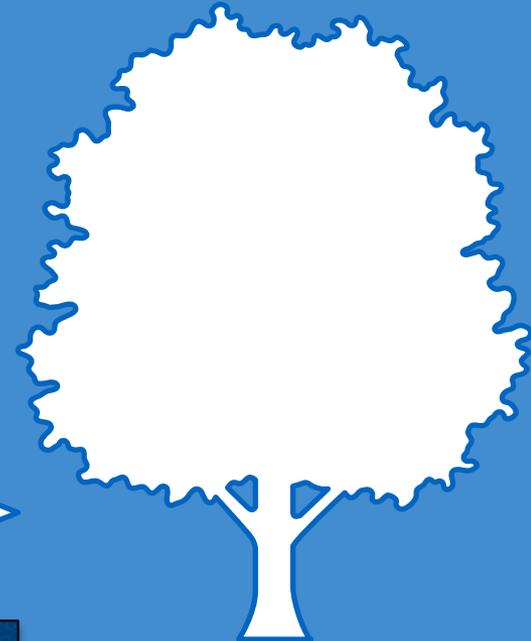
Ein Mann

wie

ein Baum



=

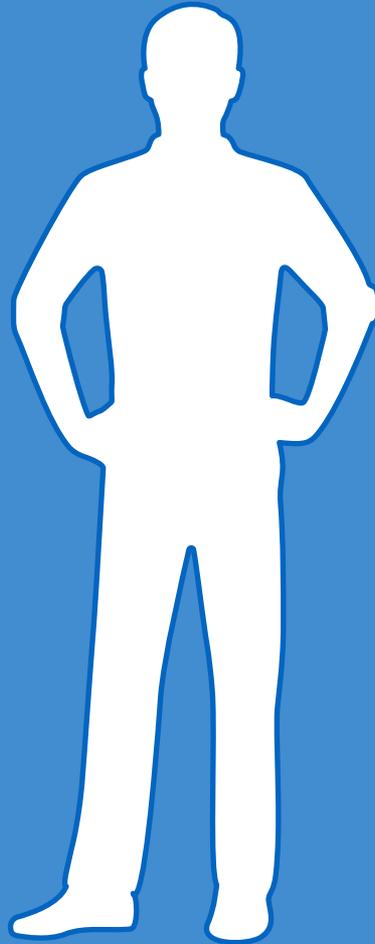


# Die Reizfunktionen des Baumes ...



# ...werden auf den Mann übertragen

**stark**



**groß**

**fest  
verwurzelt**

**...und damit implizit auch  
eine Bewertung und  
möglicherweise eine Regel**

**„Ein Mann wie ein Baum“ = „GUT“**

**„Ich darf keine Schwäche zeigen. Ich  
muss stark sein und alles alleine  
schaffen.“**

# **Pliance - „regelgeleitetes Verhalten“**

**Weil wir gelernt haben, unsere Sprache wörtlich zu nehmen, tun wir das mit Bewertungen, mit unseren Gedanken und Gefühlen.**

**Wir tun, was unsere erlernten Regeln sagen.**

**Welche Regeln kannst du bei  
dir selbst oder bei anderen  
entdecken?**

**Regeln helfen uns, die Welt zu ordnen, schnelle Entscheidungen zu treffen, unser soziales Zusammenleben zu organisieren.**

**Regeln schränken aber auch unser Verhaltensrepertoire ein**

# **Was wollen wir in der Psychotherapie?**

**In der Therapie wollen wir nicht alte Regeln durch neue Regeln ersetzen. Jedenfalls nicht in der ACT.**

**„Sie müssen viel besser für sich sorgen.“**

**„Es ist wichtig, Gefühle ernst zu nehmen.“**

**„Vertrauen Sie sich selbst.“**

# Was wollen wir in der Psychotherapie?

In der Therapie wollen wir nicht alte Regeln durch neue Regeln ersetzen. Jedenfalls nicht in der ACT.

„Sie müssen viel besser für sich sorgen.“

„Es ist wichtig, dass Sie ernst zu nehmen.“

„Vertrauen Sie mir.“



# **Ziel: Verhalten frei wählen**

- **Bewusstsein über Gedanken, Gefühle, Impulse, automatische Verhaltensweisen**
- **Distanz dazu**
- **Möchte ich diesem Gedanken folgen oder nicht?**
- **Woran möchte ich mich orientieren? Was ist mir wichtig?**

# **Wie können wir die Sprach-Falle umgehen?**

**Wir tun es in der ACT vor allem**

- durch erlebnisorientierte Übungen**
- durch Metaphern**

# Hilfreiche Herangehensweisen

**Metaphern spielen** - so umgehen wir die Sprache weitestgehend, auch wenn das Erleben trotzdem in Sprache stattfindet

**Entdeckerfreude** - anstatt etwas Bestimmtes erreichen zu wollen

**Flexibilität** - jede Metapher landet bei jedem Klienten anders

# Therapeutische Metaphern

- **Standard-Metaphern** (z.B. Busmetapher, Übung Widerstand, SAC auf Flipchartpapier, Perspektiven im Raum, linker Fuß-rechter Fuß/Akzeptanz-Commitment etc...)
- **von der Klientin selbst** im Gespräch genannte Metaphern
- von der Therapeutin entwickelte Metaphern angesichts des **Kontexts der Klientin**

# Auswahl der Metaphern

**Es ist wichtig, Metaphern bewusst einzusetzen.**

**Besonders wirksam sind Metaphern, die von der Klientin selbst kommen, weil sie in ihrem Sprach-Netzwerk eine Rolle spielen und mit ihrem Leben und Leiden verknüpft sind.**

**Und jetzt wird's praktisch!**

# **Metapher: Der Mangobaum**

# Anleiten der Metapher

- „Wäre es o.k., wenn wir dazu eine Übung zusammen machen?“
- „Jetzt denken Sie bitte an Problem X und fühlen Sie, wie Sie feststecken und nicht wissen, was Sie tun sollen. Fühlen Sie es in Ihrem Körper! Beschreiben Sie es.“
- „Und jetzt beginnen Sie bitte, sich ganz leicht zu bewegen, wie ein junger Baum im Wind. Schwingen Sie die Arme, bewegen Sie sich ein bisschen stärker - wie fühlt sich das an? Und wenn Sie jetzt an Problem X denken, was nehmen Sie jetzt wahr?“

# Prozesse und Wirkung

- Akzeptanz - ich bin starr, in dem Problem.
- Achtsamkeit, Flexibilität - ich kann mich bewegen, jetzt, physisch
- Übertragung der Stimulusfunktion eines flexiblen Baumes auf das Problem X - neues Erleben taucht auf
- Selbst-als-Kontext - Selbstwirksamkeit, ich kann mich bewegen, ich stecke nicht fest
- Kontakt mit aktuellen Kontingenzen, raus aus dem inneren Erleben, rein in den Moment

**Metapher:**

**Linker Fuß-Rechter Fuß**

**Akzeptanz-Commitment**

# Anleiten der Metapher

- „Wäre es o.k., wenn wir dazu eine Übung zusammen machen?“
- „In welche Richtung möchten Sie gerne gehen, als Ihre wertvolle Richtung?“ - „Gut, jetzt stehen Sie hier, in Situation X. Sind Sie bereit, hier zu stehen, wo Sie gerade stehen?“ - „Wenn ja, dann machen Sie bitte mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne. Das ist der „Akzeptanz-Schritt“. Wie fühlt sich das an?“ (oft: „stabiler“)
- „Von hier, wo sie jetzt stehen, welchen Schritt können Sie als nächstes in Ihre wertvolle Richtung machen?“ - „Dann machen Sie bitte einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne.“
- „Können Sie schon vorhersagen, welches Ergebnis dieser Schritt bringen wird? Nein! Sie können den Schritt nur machen, mit einer Absicht, aber Sie wissen nicht, wie das Ergebnis sein wird. Sind Sie bereit, das Ergebnis zu erlauben, das dieser Schritt bringen wird? Dann machen Sie wieder einen Schritt mit dem linken Fuß.“
- „Und so geht es immer weiter in die wertvolle Richtung....“

# Prozesse und Wirkung

- Akzeptanz - Ich stehe, wo ich stehe
- Werte - Bewusstheit über wertvolle Richtung und Wahl im Raum über die symbolische Richtung
- Commitment - ich mache einen Schritt in meine wertvolle Richtung
- Selbstwirksamkeit - Kontrolle über den Schritt
- Akzeptanz - keine Kontrolle über das Ergebnis

**Überforderung: Familie,  
Uni, Freunde - „Ich fühle  
Welten auf meinen  
Schultern“**





Handwritten notes on a blue notebook.



Handwritten notes on a white paper, including the word "Funktionsbereich" circled in green.

# Anleiten der Metapher

„Wäre es o.k., wenn wir dazu eine Übung zusammen machen?“

Die Welten auf den Schultern als Kissen aufladen und erlebbar machen. „Wie fühlt sich das an?“

„Es fühlt sich einengend an. Mir wird die Schwere bewusst. Ich fühle es im Magen.“

„Ich kann das nicht aus der Beobachterperspektive wahrnehmen.“, „Es gibt keinen Ausweg.“

„Gibt es in der Übung etwas Neues, was Sie tun könnten?“ - Sie nimmt ein Kissen nach dem anderen herunter:

„Vielleicht eins nach dem anderen. Nein! Das macht noch mehr Stress.“

Neu: „Ich konzentriere mich jetzt auf eins, auf die Uni!“

# Prozesse und Wirkung

- Achtsamkeit und Erleben der Belastung
- Akzeptanz - jetzt gerade ist es wie es ist
- Werte - was ist mir wichtig angesichts der Situation
- SAC, Selbstwirksamkeit - Handlungsfähigkeit, ich kann in der Übung etwas tun, ich muss nicht da bleiben
- Commitment - finden einer Lösung in der Übung und Übertragung auf das reale Leben

**Panik, die nicht weggehen  
will - Herausforderung  
einer Lehrprobe im  
Referendariat**



# Anleiten der Metapher

- Der Klient kann die Panik „wegatmen“ - Kann er ein Symbol für die Panik finden? - Das rote Kissen. - Kann er mir das „Wegatmen“ zeigen? - Er legt das Kissen weg.
- Kann er das Kissen auch zu sich nehmen? - Es ist bedrohlich, aber er kann es auf dem Schoß behalten.
- „Wenn das Kissen reden könnte, was würde es sagen?“ - „Du sollst die beste Leistung bringen!“ (Lernerfahrung mit Vater vermittelt: Angst bringt beste Leistung)
- Wie alt fühlt er sich da? Kann er dieses Stadium in sich spüren? Was würde er sich selbst in diesem Alter gerne sagen? - „Diesem 10-jährigen Ich sagen, dass er die Angst nicht mehr braucht, er ist erwachsen und kann ohne Angst eine gute Leistung bringen.“
- „Was nehmen Sie jetzt wahr?“ - „Das Kissen wird leichter.“
- Üben, wenn Panik vor Lehrprobe auftaucht. - Er hat sie gut bestanden.

# Prozesse und Wirkung

- Achtsamkeit für die Angst
- Akzeptanz - das Kissen, das für die Angst steht, zu sich nehmen
- Defusion - ein Symbol für die Angst finden, das Kissen; auf die Angst/das Kissen schauen und etwas damit machen
- SAC - Perspektivenwechsel: die Angst will eigentlich etwas Gutes, dass er gute Ergebnisse hat => sie erscheint weniger drückend und feindlich

**Wer bin ich? Selbst-als-  
Kontext auf einem  
Flipchartpapier**



# Wie leite ich die Metapher an?

- Stellen Sie sich vor, dieses Flipchartpapier sind Sie - alle Ihre Eigenschaften und Handlungsmöglichkeiten, ganz weit ausgebreitet, das Flipchartpapier ist nur ein kleiner Ausschnitt davon.
- Mit welchen Eigenschaften würden Sie sich beschreiben? Bitte schreiben Sie die Eigenschaften auf das Flipchartpapier.
- Dann stellen Sie sich bitte wieder hin. Wie ist das, so auf sich selbst zu schauen?
- Wie wäre es, wenn ich Ihnen Eigenschaft X wegnehmen würde? Wären das noch Sie?
- **Spielmöglichkeiten:** Eigenschaften wegnehmen; neue Eigenschaften dazu nehmen, die sich die Klientin wünscht; mit Paaren arbeiten

# Prozesse und Wirkung

- Defusion - Abstand von sich selbst finden
- SAC - Stärkung von Selbst-als-Kontext, Bewusstheit über Selbst-als-Kontext/Konzept; ich bin ich selbst, auch wenn mir jemand diese Eigenschaften wegnehmen würde
- Erleben von Wahl - ich kann neue Eigenschaften dazu nehmen, die Aufmerksamkeit verschieben

**Wollt ihr die Übung selbst  
ausprobieren?**

**Ich verstecke mich  
beruflich in der Ecke**



**Meine  
wertvolle  
Richtung**





**Ich sitze  
auf einem  
kraftvollen  
Platz**

# Prozesse und Wirkung

- Achtsamkeit und Erleben der äußeren (schwerst behinderter Sohn) und inneren (Inkompetenz, Unsicherheit) Einschränkung
- Akzeptanz und Defusion - die äußeren Umstände sind nicht in meiner Kontrolle, von meinem inneren Erleben kann ich mich distanzieren und neu handeln
- Werte - es ist mir wichtig, meine Fähigkeiten zum Wohl anderer einzusetzen
- SAC - neues Selbstbild und Selbst-Gefühl, Perspektivenwechsel, Erleben von Kompetenz, Erfüllung, Schaffensfreude unter Druck, Anregung, etwas geben

**Ein unlösbarer Konflikt?  
Neue Perspektiven im  
Raum einnehmen**



# Anleiten der Metapher

- „Können Sie einen Gegenstand im Raum finden, der für Ihren Konflikt steht?" - Der Globus. - „Von Ihrer Perspektive aus: welchen Bezug können Sie zwischen dem Globus und Ihrem Konflikt herstellen?“ - „Riesig, überwältigend, die ganze Welt.“
- „Danke. Bitte suchen Sie nun einen beliebigen neuen Platz im Raum. Welchen Bezug können Sie von diesem neuen Platz zwischen dem Globus und Ihrem Konflikt herstellen?“
- Und dann nochmal bitten, einen neuen Platz aufzusuchen, eine neue Perspektive zu finden.

# Prozesse und Wirkung

- Achtsamkeit für das Ausmaß des Konflikts
- Akzeptanz - die Trauer und Tränen erlauben
- Defusion - ein Symbol für den Konflikt finden, den Globus; auf den Globus schauen, Bezüge herstellen
- SAC - Perspektivenwechsel, Flexibilität, Wahlfreiheit bzgl. Platz und Perspektive; neue Sichtweisen: 1. Platz: „Der Globus ist riesig, die ganze Erde. Weinen ist nicht erlaubt, ich belaste meinen Mann zusätzlich. Ich spüre die Erwartungshaltungen anderer.“ 2. Platz: „Das Problem ist „da“, nicht „hier. Ich bin bei mir, hier auf dem Boden, stabiler. Es ist nicht mehr so wichtig, was die anderen sagen.“ 3. Platz: „Ich habe im Rücken Unterstützung vom Schrank. Ich kann von oben drauf gucken, ich sehe das Meer, Tränen sind nicht unpassend.“

**Wollt ihr diese Übung  
wieder selbst  
ausprobieren?**

**Wer würde mit mir ein  
Rollenspiel machen, in  
dem sie oder er mir eine  
Metapher präsentiert, die  
wir spielen können?**

**Und jetzt in den 4er  
Gruppen selbst loslegen!**

# I. Eine Metapher identifizieren (10 Minuten)

Eine Person - „das Versuchskaninchen“ - erzählt aus einem schwierigen Bereich in ihrem Leben. Die anderen dürfen Fragen stellen:

„Wie fühlt sich das für dich an?“

Das Versuchskaninchen macht es den anderen leicht und lässt sich zu einer Metapher hinführen.

## 2. Die Metapher spielen (15 Minuten)

Die drei Zuhörer werden kreativ und finden einen Weg, die Metapher zu spielen.

Das Versuchskaninchen bemerkt, ob das Spiel sein Erleben widerspiegelt und unterstützt.

Dabei behaltet ihr die ACT-Prinzipien im Auge: es geht um Funktionalität und darum, den Kontext so zu manipulieren, dass ein neues Erleben möglich wird.

# 3. Feedback und gemeinsam überlegen (15 Minuten)

1. Das Versuchskaninchen gibt Feedback, ob das Spiel sein Erleben widerspiegelt hat und ob es einen neuen Schritt gemacht hat, z.B. eine neue Perspektive gefunden hat.

2. Die Gruppe überlegt gemeinsam, wie die 6 Prozesse des Hexaflex durch die Metapher eingesetzt wurden.

**Es geht darum, Metaphern spielen zu üben!**

**Das Problem des Versuchskaninchens muss nicht gelöst werden!!**

**Ein kleiner Schritt vorwärt ist wunderbar.**