

Erkenntnisse über den Aufbau unseres Gehirns zeigen, dass unser Gehirn aus verschiedenen Einheiten besteht, die nicht nur verschiedene Aufgaben übernehmen sondern auch unterschiedliche Fähigkeiten aufweisen. So neigt unser logisch-analytischer, eher auf der linken Gehirnhälfte lokalisierter Teil des Verstandes dazu, Dinge in Einzelteile zerlegt, in „Entweder-Oder- Mustern“ zu denken und ein digitales Weltbild zu entwerfen. Gleichzeitig hat er wenig Bewusstsein über unsere Befindlichkeit und wenig Zugang zu unserem Körper, ist mit komplexen Zusammenhängen überfordert und unfähig ganzheitlich zu denken. Dies gelingt dem ganzheitlich-bildhaft-denkenden, eher auf der rechten Gehirnhälfte lokalisierten Bereich des Gehirns leichter. Während der analytisch-logische Teil das Bewusstsein dominiert, ist der ganzheitlich-bildhaft-denkende Anteil oft unbewusst. Dieser Bereich ist leichter durch eine bildhafte, metaphorische Sprache ansprechbar. Gleichzeitig steuert er die Emotionen und Körperreaktionen.

### **Bildhafte Darstellung von Komplexität**

Über Bildhaftes können komplexe Zusammenhänge und Objekte oft viel schneller und verständlicher vermittelt werden, als über Gesprochenes, womit Komplexes erst einmal in Einzelheiten zerlegt werden muss. Man versuche einmal einem Menschen, der noch nie eine Lokomotive gesehen hat, diese mit Worten zu beschreiben. Wenn er sie dann zeichnen soll, wird deutlich, wie wenig das möglich ist. Das Bild einer Lokomotive erzeugt sofort eine passende Vorstellung.

### **Innere Bilder und Gefühle**

Ebenso können Beziehungen und zwischenmenschliche Ereignisse in einer bildhaften Weise leichter beschrieben werden. Vorstellungen und innere Bilder beeinflussen unsere Physiologie weit stärker und intensiver als analytisches reflektives Denken. Über innere Bilder ist es uns möglich, unseren Körper zu beeinflussen und zu steuern. Ängste entstehen weniger über das, was wir über eine Sache denken, als über die Vorstellungen, die ausgelöst werden. Flugängste bieten dafür ein Beispiel. Das Wissen, dass Fliegen ungefährlich ist, verändert wenig die Vorstellungen, die bei vielen Flugängstlichen erzeugt werden. Je weniger die sprachlichen kognitiven und reflektierenden analytischen Fähigkeiten des Gehirns angesprochen werden, je mehr können sich die kreativen, visuellen Fähigkeiten des Gehirns entfalten und damit die Vorstellungen und inneren Bilder kreieren, die dem Patienten helfen.

### **Indirekte Botschaften über Geschichten**

Metaphern, Symbole und Geschichten sind zudem ein hervorragendes Mittel, um den bewussten Verstand zu umgehen, und therapeutische Botschaften anzubieten, die der bewusste Verstand nicht akzeptieren kann. So stehen oft rigide Überzeugungen einer Veränderung im Wege. Dem unbewussten ganzheitlichen Anteil des Gehirns sind die Botschaften gleichwohl verständlich und einleuchtend. So kann er am bewussten Anteil vorbei seine eigenen intelligenten Lösungen finden und Veränderungen inszenieren.

### **Hypnotherapie und die Arbeit mit Geschichten, Metaphern und Symbolen**

Worte beeinflussen die Physiologie dann, wenn sie intensive innere Bilder auslösen. Der Teil des Gehirns, der innere Bilder kreiert, reagiert viel stärker auf das, wie etwas gesagt wird als was gesagt wird. Eine verlangsamte melodische Sprache erreicht diesen Teil des Gehirns, der innere Bilder kreiert, leichter als den analytisch, reflektierenden Teil. Eine bildhafte Sprache wird leichter von ihm angenommen, während sie gleichzeitig vom analytischen-reflektierenden Anteil weniger aufgenommen wird.



## Therapeutische Arbeit mit Metaphern

*Wenn das rationale Denken mit seinem Latein am Ende ist, wird es Zeit für eine Metapher. Wenn der Verstand sich verrennt, zeigt die Metapher den Weg.*

Der Begriff ist zusammengesetzt aus dem Wort „meta“ (jenseits, hinüber) und dem Stamm „pharein“ (tragen). Die Funktion einer Metapher besteht darin, ein Wissen von einem Kontext in einen anderen zu übertragen. Die Metapher ist eine „so wie“-Aussage.

Das rationale, logische Denken hat keine direkte Verbindung zum Mittelhirn und somit zu den emotionalen Zentren des Gehirns. Das, was wir denken, beeinflusst unsere Emotionen nur dann, wenn daraus Vorstellungen entstehen. Metaphern sind Sprachformen, die Vorstellungen erzeugen können. Metaphern erweitern eine verbale Botschaft über die Aktivierung einer visuellen, akustischen, kinästhetischen Vorstellung und ermöglichen eine szenische Vorstellung des Gesagten. Die Metapher ist isomorph zu einem Gegenstand oder einem Geschehen.

In dieser Weise aktiviert die Metapher andere Bereiche des Gehirns als nüchterne, rationale und reflektierende (eher digitale) Informationen. Das Bild ist prälogisch, das heißt, es ist vor dem Gedanken da und tiefer als der Gedanke. Der abstrakte Gedanke ist nichts anderes als ein abgestorbenes Bild. (Edgar Ende)

Metaphorische Kommunikation kann in folgende Hauptkategorien unterschieden werden

- Bilder (Kohlkopf, Hubschrauberlandeplatz)
- Gleichnisse (der faule Baum bringt faule Äpfel)
- Witze
- Parabeln, Geschichten, Allegorien
- Märchen (Aschenputtel)
- Anekdoten
- Symbole (stark wie ein Baum)
- Sprichwörter und Volksweisheiten (Morgenstund hat Gold im ...)
- Rätsel
- Fabeln (Frosch im Milcheimer)
- Mythen (Siegfried Mythos)
- Fallgeschichten

Eine emotionale Veränderung vollzieht sich über die bildhaften Prozesse des Gehirns. Wenn das Denken keine Bilder erzeugt, kann es das Gefühl nicht erreichen. Vorstellungen und innere Bilder beeinflussen über die Emotionen auch unsere Physiologie. Worte beeinflussen die Physiologie dann, wenn sie intensive innere Bilder auslösen. Der Teil des Gehirns, der innere Bilder kreiert, reagiert viel stärker auf das, wie etwas gesagt wird als was gesagt wird.

Eine verlangsamte, melodische Sprache erreicht den Teil des Gehirns, der innere Bilder kreiert, leichter als den analytisch, reflektierenden Teil. Er reagiert eher darauf, wie etwas gesagt wird, als was gesagt wird. Eine bildhafte Sprache wird leichter von ihm angenommen. Im Gegensatz zum analytischen Teil, beeinflussen ihn eher Geschichten, Metaphern, Analogien und Symbole.

Paracelsus empfiehlt dem Heiler, auf eine rein rationale Diagnose zu verzichten.

*„Er soll Bilder, Allegorien, Gleichnisse, wundersame Rede oder andere verborgene Umwege benutzen!“*

Der Vortrag wurde von **Ortwin Meiss** im Rahmen der Vortragsreihe HypnoSalon am 02. Februar 2022 gehalten.

**Ortwin Meiss** ist Diplom-Psychologin und leitet das Milton-Erickson-Institut in Hamburg. Er ist Lehrtherapeut und Ausbilder der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) und arbeitet in freier Praxis als Psychotherapeut, Supervisor, Coach und Therapeut. Als Lehrtherapeut arbeitet er in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Bereich Hypnose und Hypnotherapie sowie systemische Ansätze. Er ist Autor zahlreicher Fachartikel und Lehr-DVD's. Weitere Informationen finden Sie unter [www.mei-hamburg.de](http://www.mei-hamburg.de)