

Metaphern und Bilder in der psychologischen Behandlung der Tabakabhängigkeit

– Beispiele aus der Praxis des österreichischen Rauchertelefons

Metaphors and Images in the Psychological Treatment of Tobacco Dependence – Practical Experiences from the Austrian Smoking-Cessation-Quitline

Melanie Stulik & Nina Heumayer

Themenschwerpunkt Süchte

Zusammenfassung

Der Einsatz von Metaphern ist eine bewährte Methode in der psychologischen und therapeutischen Praxis, die auch in der Behandlung chronischer Suchterkrankungen vermehrt Anwendung findet. Sowohl KlientInnen als auch BeraterInnen bedienen sich der metaphorischen Sprache, um schwer beschreibbare Sachverhalte oder Gefühle zu veranschaulichen. Metaphern ermöglichen es, komplexe Inhalte symbolisch auf eine Metaebene zu heben, die Selbstreflexion zu fördern und Veränderungsprozesse anzuregen. In der Tabakentwöhnung hat sich die Verwendung metaphorischer Sprache insbesondere in den Phasen der Motivationsförderung, der Verhaltensänderung und der Rückfallprophylaxe als hilfreich herausgestellt. Die methodische Anwendung in der Beratungspraxis soll am Beispiel des österreichweiten Rauchertelefons verdeutlicht werden.

Abstract

The application of metaphors not only is an established method in psychological and therapeutic practice, it is also increasingly applied for treating chronic addictions. Clients, as well as counsellors, make use of the metaphorical language in order to illustrate circumstances and feelings which are difficult to describe. Metaphors allow us to reach complex matters at a meta-level in a symbolical way, to inspire self-reflection and to encourage the process of change. In tobacco withdrawal the use of metaphorical language has proven to be helpful especially in the aspects of motivation enhancement, behaviour modification as well as relapse prevention. The methodical application in the practice of counselling should be demonstrated on the example of the nationwide Austrian Smoking-Cessation-Quitline.

1. Einleitung

Der Einsatz von Metaphern ermöglicht in der Behandlung chronischer Suchterkrankungen neue Perspektiven. Tabakabhängigkeit ist nach ICD 10 als chronische Suchterkrankung diagnostizierbar und behandelbar. Die Mechanismen der Suchterzeugung durch das Nikotin sind heute ebenso wissenschaftlich belegt wie die gesundheitsschädigende Wirkung des Tabakrauchs. In der psychologischen Beratung und Behandlung tabakabhängiger KlientInnen ergeben sich durch jene Kriterien, die nach ICD 10 ein Abhängigkeitssyndrom ausmachen (siehe ICD-10 S. 92f), verschiedene Herausforderungen, welchen mit Hilfe des Einsatzes von Metaphern kreativ begegnet werden kann. Ein Bild sagt bekanntlich mehr als tausend Worte – Metaphern transportieren schwer kommunizierbare Inhalte auf eine Bildebene, erleichtern die Loslösung von festgefahrenen Überzeugungen, eröffnen neue Perspektiven und ermöglichen damit Neuorientierung. Weiters erleichtert die Arbeit mit Metaphern den Zugang zu ambivalent besetzten Themen, was gerade in der Behandlung chronischer Suchterkrankungen als wesentlicher Vorteil benannt werden kann. Auch im Zusammenhang mit speziellen Themen in den verschiedenen Phasen der Tabakentwöhnung (wie z.B. geringe Motivation zur Veränderung, Verwendung von Nikotinersatz, Ambivalenz hinsichtlich des Rauchstopps) hat sich der Einsatz metaphorischer Sprache als hilfreich erwiesen. Das österreichweite Rauchertelefon, das auf die telefonische Beratung von RaucherInnen, ExraucherInnen sowie Angehörigen von RaucherInnen spezialisiert ist, bedient sich seit geraumer Zeit ergänzend zu anderen Behandlungskonzepten der Verwendung von Metaphern