

Geschichten für den Einstieg

Gruber, T. (2020). Therapie-Tools. Ressourcenaktivierung. Weinheim: Beltz.

Geschichten und Metaphern können Dinge anschaulicher, greifbarer und verständlicher machen. Sie können Emotionen auslösen oder für einen Überraschungseffekt sorgen. Somit bieten sie sich für die therapeutische Arbeit gut an und können gezielt eingesetzt werden. Durch Kurzgeschichten mit symbolischem Charakter kann, durch das Wegfallen des persönlichen Bezugs, eine Distanzierung von eigenen Problemen stattfinden und die Gedanken können in vorgegebenem Bezugsrahmen überprüft werden.

Geschichten wirken auf unterschiedliche Weise und haben oft eine erzieherische oder therapeutische Absicht. So können sie etwa bestehende Normen stabilisieren – aber auch relativieren, indem sie beispielsweise Auffassungen und Überzeugungen in Frage stellen. So kann ein Standortwechsel ermöglicht werden oder es können sogar neue Konzepte entstehen.

Geschichten haben eine Modellfunktion, indem sie Konfliktsituationen schildern und die Konsequenzen einzelner Lösungsversuche darstellen. Die zahlreichen Interpretationsmöglichkeiten und Rückbezüge auf die eigene Situation, die Gedanken und Gefühle, die dabei entstehen, eröffnen die Möglichkeit, mit neuen, ungewohnten Antworten auf gewohnte Konfliktsituationen zu reagieren.

Geschichten ermöglichen es, Informationen wie etwa einstige Spielregeln oder Konzepte des Zusammenlebens aus anderen Zeitepochen und Kulturen zu übermitteln. Dieses Aufzeigen von anderen Denkmodellen regt an, seine eigenen Werte, Konzepte und Konfliktlösungsstrategien zu überdenken und im besten Fall zu erweitern. Die Verwendung von Bildern und Metaphern erleichtert es dem Klienten zudem, eigene Problem zu betrachten und zu bearbeiten.

So können die Kurzgeschichten z.B. zu Beginn einer Sitzung vorgelesen werden, um die Aufmerksamkeit des Zuhörenden zu bündeln und in ein bestimmtes Thema einzusteigen. Ihr symbolischer Charakter und die dadurch transportierten Bilder können für die weitere Vertiefung eines Themas oder in den Diskussionen verwendet werden. Die Geschichten können aber, je nach Lebens- oder aktuellen Bearbeitungsthemen des Klienten, auch als alleinstehende Intervention genutzt werden.

Psychische Erkrankungen bringen oftmals eine Einschränkung von kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration, Konzentrationsleistung oder Merkfähigkeit mit sich. Daher bewährt es sich, der Phase des Vorlesens der Geschichte besondere Aufmerksamkeit zu schenken, damit es gut gelingt, in die Sitzung oder in ein Thema einzusteigen.

Im Gruppensetting können Störungen dadurch minimiert werden, indem der Einlass von Zuspätkommenden während des Vorlesens nicht möglich ist, beispielsweise durch ein Stopp-Schild, das von außen an die Türe gehängt wird.

Auch eine aufrechte Haltung und eine klare laute Stimme des Vorlesenden hat sich bewährt, um eine Fokussierung der Patienten auf den Inhalt der Geschichte zu fördern.

In jedem Fall soll aber im Anschluss an die Geschichte noch die Gelegenheit zum Gedankenaustausch und zur Reflexion gegeben werden.

**Der Tempel der tausend Spiegel**

Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklimmte den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklimmte. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohlgesonnen sind.



Das Märchen von der traurigen Traurigkeit

Es war eine kleine alte Frau, die bei der zusammengekauerten Gestalt am Straßenrand stehen blieb. Das heißt, die Gestalt war eher körperlos, erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen. »Wer bist du?«, fragte die kleine Frau neugierig und bückte sich ein wenig hinunter. Zwei lichtlose Augen blickten müde auf.

»Ich ... ich bin die Traurigkeit«, flüsterte eine Stimme so leise, dass die kleine Frau Mühe hatte, sie zu verstehen.

»Ach, die Traurigkeit«, rief sie erfreut aus, fast als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

»Kennst du mich denn?«, fragte die Traurigkeit misstrauisch.

»Natürlich kenne ich dich«, antwortete die alte Frau, »immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.«

»Ja, aber ...«, argwöhnte die Traurigkeit, »warum flüchtest du nicht vor mir, hast du denn keine Angst?«

»Oh, warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selber nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst und dich so nicht vertreiben lässt. Aber, was ich dich fragen will, du siehst – verzeih diese absurde Feststellung – du siehst so traurig aus?«

»Ich ... ich bin traurig«, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine alte Frau setzte sich jetzt auch an den Straßenrand. »So, traurig bist du«, wiederholte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. »Magst du mir erzählen, warum du so bekümmert bist?«

Die Traurigkeit seufzte tief auf. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie vergebens versucht und ... »Ach, weißt du«, begann sie zögernd und tief verwundert, »es ist so, dass mich offensichtlich niemand mag. Es ist meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und eine Zeitlang bei ihnen zu verweilen. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Aber fast alle reagieren so, als wäre ich die Pest. Sie haben so viele Mechanismen für sich entwickelt, meine Anwesenheit zu leugnen.«

»Da hast du sicher recht«, warf die alte Frau ein. »Erzähle mir ein wenig davon.«

Die Traurigkeit fuhr fort: »Sie haben Sätze erfunden, an deren Schutzschild ich abprallen soll. Sie sagen: ›Papierlapapp – das Leben ist heiter‹, und ihr falsches Lachen macht ihnen Magengeschwüre und Atemnot. Sie sagen: ›Gelobt sei, was hart macht‹, und dann haben sie Herzschmerzen. Sie sagen: ›Man muss sich nur zusammenreißen‹ und spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: ›Weinen ist nur für Schwächlinge‹, und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht spüren müssen.«

»Oh ja«, bestätigte die alte Frau, »solche Menschen sind mir oft in meinem Leben begegnet. Aber eigentlich willst du ihnen ja mit deiner Anwesenheit helfen, nicht wahr?«

Die Traurigkeit kroch noch ein wenig mehr in sich zusammen. »Ja, das will ich«, sagte sie schlicht, »aber helfen kann ich nur, wenn die Menschen mich zulassen. Weißt du, indem ich versuche, ihnen ein Stück Raum zu schaffen zwischen sich und der Welt, eine Spanne Zeit, um sich selbst zu begegnen, will ich ihnen ein Nest bauen, in das sie sich fallen lassen können, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, ist ganz dünnhäutig und damit nahe bei sich. Diese Begegnung kann sehr schmerzvoll sein, weil manches Leid durch die Erinnerung wieder aufbricht wie eine schlecht verheilte Wunde. Aber nur, wer den Schmerz zulässt, wer erlebtes Leid betrauern kann, wer das Kind in sich aufspürt und all die verschluckten Tränen leerweinen lässt, wer sich Mitleid für die inneren Verletzungen zugesteht, der, verstehst du, nur der hat die Chance, dass seine Wunden wirklich heilen. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über die groben Narben. Oder verhärten sich mit einem Panzer aus Bitterkeit.« Jetzt schwieg die Traurigkeit und ihr Weinen war tief und verzweifelt.

Die kleine alte Frau nahm die zusammengekauerte Gestalt tröstend in den Arm. »Wie weich und sanft sie sich anfühlt«, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. »Weine nur, Traurigkeit«, flüsterte sie liebevoll, »ruh' dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Ich weiß, dass dich viele Menschen ablehnen und verleugnen. Aber ich weiß auch, dass schon einige bereit sind für dich. Und glaube mir, es werden immer mehr,

die begreifen, dass du ihnen Befreiung ermöglichst aus ihren inneren Gefängnissen. Von nun an werde ich dich begleiten, damit die Mutlosigkeit keine Macht gewinnt.«

Die Traurigkeit hatte aufgehört zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete verwundert ihre Gefährtin.

»Aber jetzt sage mir, wer bist du eigentlich?«

»Ich«, antwortete die kleine alte Frau und lächelte still. »Ich bin die Hoffnung!«

- ? Das Ehepaar sitzt an einem Samstagmorgen am Küchentisch. Sie: »Schatz, wir haben kein Brot mehr, könntest du bitte zum Supermarkt gehen und eins holen? Und wenn sie Eier haben, bring sechs Stück mit.« »Ja klar Schatz, mach ich!« antwortet er. Als er kurzer Zeit später mit sechs Broten zurückkommt, fragt sie verwundert: »Warum hast du sechs Brote gekauft?!?« Er: »Sie hatten Eier.«



? Ein alter Indianer sitzt schon eine Weile mit seinem Enkel schweigend am Lagerfeuer. Dann begann der Alte mit sanfter Stimme: »In meinem Inneren kämpfen zwei Wölfe.« Der Junge blickte ihn neugierig an. »Der eine ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, des Leides, des Misstrauens und der Verzweiflung.«
Stille.

Dann fuhr er fort:

»Der andere Wolf ist jener des Lichtes, der Liebe, der Lebensfreude und des Vertrauens.«

»Und wer von beiden gewinnt?«, wollte der Enkel wissen.

Der Alte sah ihn an und lächelte: »Der, den ich füttere!«

? Kurz nach dem Krieg zieht ein Landstreicher im tiefsten Winter durch die Gegend. Sein ganzes Hab und Gut trägt er bei sich, auch einen zerbeulten Kessel. Sehr hungrig kommt er in einem Dorf an.

Obwohl er überall klopft und freundlich fragt, ist niemand bereit, ihm etwas zu essen zu geben und wird abgewiesen. Manche Leute haben selbst nicht genug für sich und ihre Familien oder sie wollen einfach nicht. Einmal bemerkt er den Duft von frischgebackenem Brot, ein anderes Mal steigt ihm Räucher-Geruch in die Nase ... hmm ... aber vielleicht war es auch nur Einbildung?

Kurzentschlossen setzt sich der Landstreicher auf den Dorfplatz und entfacht ein Feuer. Dann füllt er Schnee in seinen Kessel, setzt ihn auf das Feuer und lässt den Schnee zu Wasser schmelzen. Neugierig nähern sich die ersten Dorfbewohner.

Nun gräbt er einen Stein aus dem gefrorenen Boden, reinigt ihn und riecht genussvoll daran. Danach gibt er ihn in das kochende Wasser, rührt um, probiert ab und zu einen Löffel und rührt wieder. Inzwischen haben sich die meisten Dorfbewohner um ihn versammelt und schauen ihm verwundert zu.

»Ich koche eine köstliche Steinsuppe. Aber leider fehlt noch ein klein wenig Salz.« erklärt er.

Da läuft einer der Dorfbewohner sogleich los, um etwas Salz zu holen. Kaum ist die neue Zutat beigelegt, schmeckt der Landstreicher seine Suppe nochmals ab und meint: »Lecker, gar nicht schlecht. Mit einer Karotte wäre die Suppe wohl noch besser. Und vielleicht hat jemand noch ein kleines Stückchen Speck, ein klitzekleines ...?« Der Speck findet sich und Karotten werden ihm sogar mehrere gebracht. Nach und nach fällt den Dorfbewohnern ein, welche Zutaten sie beitragen könnten und holen Gerstenkörner, getrocknete Kräuter und allerhand andere Zutaten von zuhause. Zum Schluss würzt er die Suppe noch mit einer geheimen Zutat, die er einem kleinen Fläschchen entnimmt, das er um den Hals trägt.

Nun können alle miteinander die leckere Suppe teilen. Übrig bleibt nur der Stein.

Der Landstreicher nimmt den Stein aus dem Kessel, wickelt ihn in ein Tuch und sagt: »Das war ein ganz besonders guter Stein, daraus lässt sich bestimmt noch eine zweite Suppe kochen.«

? Ein Mann radelt auf einem Fahrrad zur Grenze. Auf den Gepäckträger des Fahrrads hat er einen Sack festgeschnallt, in dem sich Sägespäne befinden. Der Grenzbeamte befragt den Mann, was sich in dem Sack befindet. Sägespäne antwortet der Mann. Der Grenzbeamte betastet den Sack, kann aber nichts Verdächtiges finden. Also lässt er den Mann über die Grenze fahren.

In den nächsten Wochen kommt der Mann öfters mit einem Sack Sägespäne auf dem Gepäckträger zur Grenze. Der Grenzbeamte kann sich keinen Reim darauf machen. Immer mehr ist er überzeugt davon, dass der Mann etwas schmuggelt. Er beschränkt sich nicht mehr auf das Betasten des Sacks, sondern lässt den Sack durchleuchten, ausleeren, lässt Spürhunde aktiv werden, lässt Proben davon chemisch untersuchen.

Nichts. Nichts als Sägespäne.

Was hat der Mann geschmuggelt?

(Antwort: Fahrräder)

? Sherlock Holmes und Doktor Watson gehen zusammen zum Campen. Sie verbringen einen wundervollen Tag in der freien Natur und wandern durch die hügelreiche Landschaft.

Als es dämmt, schlagen sie ihr Zelt auf und bereiten sich ein köstliches Mahl zu. Nach dem Essen fallen sie beide müde in den Schlaf.

Später in der Nacht wacht Holmes auf, brummelt etwas und weckt seinen Assistenten mit einem leichten Stoß in die Rippen auf. »Watson! Öffne schnell die Augen und schau hinauf zum Himmel. Was siehst du?«

Watson öffnet schlaftrunken die Augen. »Ich sehe Sterne, Holmes. Unendlich viele Sterne.«

»Und was sagt dir das, Watson?« fragt Holmes. Watson denkt einen Augenblick lang nach.

»Lieber Holmes, das sagt mir, dass es dort draußen unendlich viele Sterne und Galaxien gibt und wohl auch Tausende von Planeten. Daher nehme ich an, dass doch einiges gegen die Theorie spricht, dass wir allein im Universum sind. Ich schau hinauf in den Himmel und fühle mich demütig angesichts dieser unendlichen Weiten. Und was sagt es dir?«

»Watson, du Narr!« ruft da Holmes. »Mir sagt es, dass jemand unser Zelt gestohlen hat!«

? Eine Psychologin schritt während eines Stress-Management Seminars durch den Zuschauerraum. Als sie ein Wasserglas hochhielt, erwarteten die Zuhörer die typische Frage: »Ist dieses Glas halb leer oder halb voll?« Stattdessen fragte sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht: »Wie schwer ist dieses Glas?«

Die Antworten pendelten sich zwischen 200g bis 500g ein. Die Psychologin antwortete: »Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss. Halte ich es für eine Minute, ist es kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und paralysiert. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber umso länger ich es halte, desto schwerer wird es.«

Sie fuhr fort: »Stress und Sorgen im Leben sind wie dieses Glas mit Wasser. Denke über sie eine kurze Zeit nach und sie hinterlassen keine Spuren. Denke über sie etwas länger nach und sie werden anfangen dich zu verletzen. Wenn du über deine Sorgen den ganzen Tag nachdenkst, wirst du dich irgendwann wie paralysiert fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas zu tun.

Es ist wirklich wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, den Stress und die Sorgen auch mal beiseite zu schieben. Tragt sie nicht in den Abend und in die Nacht hinein. Denkt daran, das Glas einfach mal abzusetzen!«

? Der Prophet Mohammed kam mit einem seiner Anhänger in eine Stadt, um zu lehren. Bald gesellte sich ein Anhänger seiner Lehre zu ihm: »Herr! In dieser Stadt geht die Dummheit ein und aus. Die Bewohner sind halsstarrig. Man möchte hier nichts lernen. Du wirst keine dieser steinernen Herzen bekehren.« Der Prophet antwortete gütig: »Du hast recht.«

Bald darauf kam ein anderes Mitglied der Gemeinde freudestrahlend auf den Propheten zu: »Herr, du bist in einer glücklichen Stadt. Die Menschen sehnen sich nach der rechten Lehre und öffnen ihre Herzen deinem Wort.« Mohammed lächelte gütig und sagte wieder: »Du hast recht.«

»Oh, Herr«, wandte da der Begleiter Mohammeds ein, »zu dem ersten sagtest du, er habe recht. Zu dem zweiten, der genau das Gegenteil behauptet, sagst du auch, er habe recht. Schwarz kann doch nicht weiß sein.« Mohammed erwiderte: »Jeder Mensch sieht die Welt so, wie er sie erwartet. Wozu sollte ich den beiden widersprechen? Der eine sieht das Böse, der andere das Gute. Würdest du sagen, dass einer von beiden etwas Falsches sieht? Sind doch die Menschen hier wie überall böse und gut zugleich. Nichts Falsches sagte man mir, sondern nur Unvollständiges.«

? Ein Mann reitet auf seinem Esel nach Haus und lässt seinen Buben zu Fuß nebenherlaufen. Kommt ein Wanderer und sagt: »Das ist nicht recht, Vater, dass Ihr reitet und lasst Euern Sohn laufen; Ihr habt stärkere Glieder.« Da stieg der Vater vom Esel herab und ließ den Sohn reiten. Kommt wieder ein Wandersmann und sagt: »Das ist nicht recht, Bursche, dass du reitest und lässt deinen Vater zu Fuß gehen. Du hast jüngere Beine.« Da saßen beide auf und ritten eine Strecke. Kommt ein dritter Wandersmann und sagt: »Was ist das für ein Unverstand: zwei Kerle auf einem schwachen Tier? Sollte man nicht einen Stock nehmen und euch beide hinabjagen?« Da stiegen beide ab und gingen zu Fuß, rechts und links der Vater und Sohn, und in der Mitte der Esel. Kommt ein vierter Wandersmann und sagt: »Ihr seid drei kuriose Gesellen. Ist es nicht genug, wenn zwei zu Fuß gehen? Geht's nicht leichter, wenn einer von euch reitet?« Da band der Vater dem Esel die vorderen Beine zusammen und der Sohn band ihm die hinteren Beine zusammen, zogen einen starken Baumpfahl durch, der an der Straße stand, und trugen den Esel auf der Achsel heim.

? Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif genug dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums so lange an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie so lange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre. Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden.

Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag: »Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen.«

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so versteckten sie die Weisheit des Universums im Menschen selbst.

? Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Zwei Jahre lang geschah dies täglich: Die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war. Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: »Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.«

Die alte Frau lächelte. »Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.«