



Leben Lernen
KLETT-COTTA

ZU DIESEM BUCH

Geschichten und Metaphern wirken auf die Seele, denn sie sprechen unbewusste Instanzen in uns an. Die Lösung eines Problems wird dem Unbewussten überlassen, dessen Suchmöglichkeiten nachweislich reicher sind als das rationale Denken.

Das »Handbuch des therapeutischen Erzählens« ist die erste umfassende Veröffentlichung zu dieser kreativen Interventionsform. Sie bietet zweierlei:

- eine Fülle vom Autor selbst erdachter therapeutischer Metaphern und Geschichten, aufgeschlüsselt nach Problemstellungen und therapeutischen Zielen. Sie lassen sich wie Bausteine in die eigene therapeutische Arbeit integrieren.
- einen Methodenteil, der z. B. Aufschluss darüber gibt, wie Suggestion funktioniert, welche Erzähltypen wie wirken und wie Geschichten dialogisch entwickelt werden.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten aller Schulen und in Beratung Tätige erwartet ein Fundus an Texten, die nach individuellem Bedarf abgewandelt werden können und die therapeutische Arbeit elegant ergänzen.

Stefan Hammel ist ausgebildet als systemischer Therapeut und Hypnotherapeut; er ist Leiter des Instituts für hypno-systemische Beratung in Otterberg (Westpfalz), Referent des Helm-Stierlin-Instituts, Heidelberg, und des Milton-Erickson-Instituts, Heidelberg; Mitarbeiter der Eltern-Zeitschrift »Kidlif«.

Stefan Hammel

Handbuch des therapeutischen Erzählens

Geschichten und Metaphern in
Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie,
Heilkunde, Coaching und Supervision

Klett-Cotta

Leben Lernen 221

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,
Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe

nur mit Genehmigung des Verlages

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Wolfgang Lettl: »Flugblätter« (1986) © Lettl-Museum für
surreale Kunst, Augsburg – Lindau (www.lettl.de)

Satz: Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Bercker Graphische Betriebe GmbH & Co. KG, Kevelaer

ISBN 978-3-608-89081-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

EINLEITUNG

1. Was Geschichten hervorrufen

1.1 Zugang

Es müsste doch gehen ... Nach diesem Motto begann ich, meinem Körper Geschichten zu erzählen – den Hautzellen, dem Immunsystem und auch dem Heuschnupfen, der mich plagte. Ich erzählte ihnen Metaphern für das, was ich mir von ihnen wünschte. Ich lobte die Immunabwehr und verhandelte mit ihr. Schon nach kurzer Zeit ließen die allergischen Symptome nach, und schließlich verschwanden sie ganz. Einer befreundeten Ärztin erzählte ich von meinem Heilungserfolg. Sie lachte. »Es werden gerade keine Pollen fliegen! Bei Heuschnupfen musst du langfristig denken. Da gibt es Schwankungen über Jahre hinweg.« Am nächsten Tag hatte ich meinen Heuschnupfen wieder. Sehr ärgerlich! »Lieber Heuschnupfen«, sagte ich. »Geh zur Kollegin nach Mainz, die kann dich brauchen. Bei mir wirst du nicht benötigt.« Die Symptome verschwanden in Sekunden. Andere haben mich für das Vorgehen gerügt – indes sagte die Kollegin, der Heuschnupfen sei dort nie angekommen ...

Solche Botschaften an andere und an sich selbst haben ihre Wirkung – ob sie nun gezielt oder absichtslos verwendet werden. Freilich wird bei Weitem nicht alles, was ein Mensch in seinem Leben zu hören bekommt, vom Unbewussten tatsächlich umgesetzt. Es gibt Kriterien, nach denen das Unbewusste die auf uns einströmende Flut suggestiver Äußerungen ordnet. Das Unbewusste unterscheidet zwischen vor- und nachrangigen Anweisungen und setzt die einen um, während es andere weitgehend ignoriert.

Im oben geschilderten Fall wurde eine Botschaft offenbar als vorrangig umgesetzt, weil sie von einer Person mit fachlicher Autorität stammte. Die Nachricht »Deine Heilung ist ein Irrtum« wird aus dem

Mund einer Ärztin anders aufgenommen, als wenn ein fachlicher Laie dasselbe sagte. Ein weiteres Kriterium dafür, ob eine solche Botschaft umgesetzt wird, ist, ob sie beim Gegenüber Annahme oder Widerstand provoziert. Wenn ich einem frustrierten Menschen Ratschläge erteile, dann werde ich ihn womöglich noch mehr frustrieren. Erzähle ich derselben Person von einem Menschen, vor dem das Glück sich stets verborgen hielt und der sich darum auf eine Suche machte nach dem Glück und der viel erlebte, bis ihn das Glück schließlich fand – dann ist die Chance, dass die Suggestion ihr Ziel erreicht, schon größer.

Geschichten haben die Tendenz, die »Ja-aber«-Struktur kognitiv operierender Beratungsgespräche zu umgehen. Auf eine Erzählung lässt sich weitaus schwerer antworten: »Das hab ich alles schon versucht«, als auf einen Ratschlag oder auf die Frage nach möglichen Lösungen. Suggestive Geschichten wenden sich an unbewusste Lösungsinstanzen unter Umgehung des bewussten Denkens mit seiner Tendenz, sich vom Gewohnten und Befürchteten lähmen zu lassen. Erzählungen geben der Beratung daher eine Leichtigkeit, die in kognitiv orientierten Gesprächen oft fehlt. Die Lösung wird dem Unbewussten überlassen, dessen Suchmöglichkeiten reicher sind als die des rationalen Denkens. Humor, Neugier und Optimismus finden so ihren Platz in der Beratung – weil die Aufmerksamkeit der Gesprächspartner vordergründig mit etwas weitaus Angenehmerem beschäftigt ist als mit den Lasten unbewältigter Probleme. Tatsächlich werden die Probleme beim Zuhören oft unbemerkt und nebenbei gelöst. Zu ersehen ist dies zunächst aus den erleichterten Kommentaren der Klienten nach der Therapie, aus dem häufigen Fehlen weiterer Nachfragen zur Lösung des »eigentlichen« Problems und vor allem aus rasch veränderten Denk- und Verhaltensweisen in der Folge der Beratung.

Aus dem Gesagten wird deutlich, dass die inhaltlichen Botschaften therapeutischer Geschichten oft einen offenen Charakter haben: Angeboten wird nicht eine klar definierte Antwort, sondern eine Lösungsrichtung oder eine Suchhaltung, die zu verschiedenen Lösungen führen kann. Konkrete Vorschläge werden etwa als Informationen über die Erfahrung anderer Menschen angeboten, die als Modell für das eigene Experimentieren geprüft werden. Grundsätzlich soll die Beratung offen bleiben für vielfältige Lösungen und vor allem für die Lösungen der Beratenen selbst.

1.2 Tradition

Der hier geschilderten Arbeitsweise liegen unter anderem Erkenntnisse aus der systemischen Beratung zugrunde. Hier greife ich zurück auf die Heidelberger Tradition, auf die Arbeiten der Mailänder Gruppe um Mara Selvini Palazzoli und auf den Kommunikationsforscher Paul Watzlawick.

Noch stärker sind die Vorgehensweisen geprägt von der Methodik des amerikanischen Psychiaters Milton Erickson. Er gilt als der Pionier der modernen Hypnotherapie. Erstaunlicherweise hat er in seinen späteren Jahren nur noch selten formale Hypnosestrategien angewendet, sondern für seine Klienten und Seminarteilnehmer vor allem Geschichten erzählt und inszeniert.

Des Weiteren ist in das hier beschriebene Vorgehen die jüdisch-christliche und altorientalische Tradition des Erzählens eingeflossen. Die Prophetentexte des Alten Testaments, die Gleichnisse Jesu und die Geschichten der Rabbiner verknüpfen Unterhaltung mit spirituellen, pädagogischen und sozialtherapeutischen Anliegen. Durch die gesamte christliche, jüdische und muslimische Geschichte hinweg wurden Metaphern zielgerichtet verwendet, um effektive Impulse zum Lösen von Problemen zu geben.

Für eine Zeit lang schienen die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten das Erzählen von Geschichten fast vergessen zu haben, mit Ausnahme biografischer Erlebnisse der Klienten. Das ist überraschend, da die Methodik sich seit Jahrtausenden über die Kulturgrenzen hinweg bewährt hat: In Zeiten, als es noch keine Therapeuten gab, gab es Weise, die um Rat gebeten wurden. Rabbiner und Propheten, Pfarrer und Einsiedler konnten befragt werden. Hodschas, Gurus, Zenmeister, heilkundige Frauen, Seherinnen, Lehrer und Philosophen, Mediziner, Schamanen und Druiden wurden zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlichen Kulturen befragt. Heute haben vielfach Therapeuten und Sozialarbeiterinnen, Ärztinnen und Heilpraktiker diese Funktion übernommen.

»Ratschläge sind Schläge«, sagt nun ein Sprichwort, und so haben sich schon früher viele Berater dem Wunsch nach einer eindeutigen Antwort versagt. Sie antworteten mit Gegenfragen, mit Rätselsprüchen oder mit einer Geschichte. Erzählt wird etwa, wie jemand einen jüdischen Gelehrten fragte: »Warum antwortet ihr auf jede Frage mit einer

Gegenfrage?«, und er erwiderte: »Warum nicht?«¹ Ein junger Mönch fragte: »Was ist das Geheimnis der Erleuchtung?« Der Meister antwortete: »Wenn du hungrig bist, iss, wenn du müde bist, schlafe.«² Einer, der gehört hat, man solle seinen Nächsten lieben, fragte Jesus: »Wer ist denn mein Nächster?«, und Jesus antwortete: »Es war ein Mensch, der ging von Jerusalem hinab nach Jericho und fiel unter die Räuber, die zogen ihn aus und schlugen ihn und machten sich davon und ließen ihn halb tot liegen ...« Und er erzählte, wie zwei angesehene Leute an dem Verletzten vorübergingen und ein Verachteter den Mann fand, seine Wunden versorgte und ihn an einen sicheren Ort brachte³.

So ist es von den Propheten des Alten Testaments, von jüdischen Rabbinern, von den Weisen des alten Orients wie auch des antiken Griechenland überliefert. Das Anliegen, reale Probleme anhand erdachter Geschichten zu lösen, verfolgen die Märchen- und Weisheitstraditionen des Orients wie auch die entsprechenden Überlieferungen der westlichen Welt. Geschichten sind Therapeutika. Psychotherapie und Heilkunst werden durch sie bereichert und manches Mal vollendet. Einiges von der Kunst, Geschichten in Therapie und Heilkunde einzusetzen, ist allerdings in Vergessenheit geraten und bedarf der Wiederentdeckung.

1.3 Einsatz

Die Einsatzmöglichkeiten therapeutischer Geschichten sind weit gefächert: In der Hypnotherapie werden sie etwa eingesetzt zur Schmerzreduzierung, zur Stillung von Blutungen, zur Reduktion von Neurodermitis und gegen Warzen, zur Überwindung von Autoimmunerkrankungen, bei Tinnitus, zur Regulierung des Blutdrucks und zur Behandlung zahlloser anderer Störungen. Mit Geschichten kann auf Angst- und Zwangsprobleme, auf Tics und Stottern Einfluss genommen werden. Metapherngeschichten können bei der Arbeit mit süchtigen Menschen hilfreich sein, in der Paartherapie und im Gespräch mit Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsenwerden. Sie können

¹ Bonder 2001, S. 36.

² Kopp 1971, S. 77.

³ Die Bibel, Lukas 10, 25 ff.

in Coaching- und Teamgespräche eingestreut werden, und schließlich können sie in Ausbildung und Supervision zur Illustration von Haltungen und Techniken und zur Anregung kreativer neuer Ideen eingesetzt werden. Viele Interventionen sind in der Pädagogik mit Kindern und Erwachsenen, in der Seelsorge sowie zum Selbstcoaching verwendbar.

Ein Wort zum Einsatz von Geschichten in medizinischen und pflegerischen Handlungsfeldern: Bei somatischen Beschwerden besteht zuweilen die Schwierigkeit, dass der Körper seine Selbstheilung nicht bestmöglich vorantreibt, etwa aufgrund von Überzeugungen, die die Heilung behindern, durch eine ungünstige Prioritätensetzung (also eine zweitbeste Verteilung von Aufmerksamkeit, Energie und anderen Ressourcen) und durch die stets unvollständige Entdeckung der Möglichkeiten von Selbstheilung. Die Optimierung der Selbstheilungsmöglichkeiten mit Mitteln aus Mentaltraining und Psychotherapie kann die Möglichkeiten der Heilung mit spezifisch medizinischen Mitteln hier ergänzen.

Ein Kollege äußerte, das Buch könne den Eindruck erwecken, als ob eine Geschichte von drei Zeilen Probleme beheben könne, an denen sich die Schulmedizin die Zähne ausbeißt oder für deren Behandlung Psychotherapeuten andernorts dreihundert Stunden ansetzen. Die Möglichkeiten therapeutischer Arbeit mit Geschichten müssen differenziert gesehen werden. Bei bestimmten Problemstellungen können solche Wirkungen erreicht werden, allerdings meist mit einem Geflecht von Geschichten, für das sich Therapeut und Klient einige Stunden Zeit nehmen sollten.

An mehreren Stellen des Buches sind vollständige Kurztherapien skizziert. Die drei Geschichten »Die Verfolgte I«, »Die Verfolgte II« und »Das Zölibat« dokumentieren zusammen eine Therapie von vier Stunden. »Problemlose Therapie« und »Wenn einer ›Stefan Hammel« ruft« geben eine zweistündige Therapie wieder, ebenso die Geschichten »Annas U-Boot« und »Fräulein Gehirn« oder auch die Erzählung »Der Blasenwecker«.

Nach meiner Erfahrung ist das zielorientierte Arbeiten mit Geschichten ebenso effektiv wie das Verwenden formaler Hypnosetechniken. Die Mehrzahl der Therapien dauert bei beiden Vorgehensweisen zwischen zwei und acht Stunden. Ein naheliegender Grund ist, dass es sich bei beiden Verfahren im Kern um dasselbe handelt, nämlich

um eine kombinierte Nutzung von Trance, Rapport und Suggestionen. Ein Hauptunterschied besteht darin, dass beim Geschichtenerzählen eine informelle (nach allgemeinem Verständnis nicht als »Hypnose« betrachtete) Tranceinduktion stattfindet. So können auch Menschen erreicht werden, die gegenüber Hypnose und anderen geläufigen Psychotherapieverfahren skeptisch eingestellt sind. Wichtig ist es, Suggestivverfahren und erzählende Interventionen jeder Art nicht alternativ, sondern komplementär zu anderen Behandlungsformen zu sehen und sie mit diesen zu kombinieren.

Im Hintergrund der Geschichten steht das Konzept einer hypnosystemischen Kurzzeittherapiearbeit. Ziel dieser Arbeit ist die Veränderung des Geflechts von Wirkungen, das die jeweiligen Symptome und Probleme hervorgebracht hat. Dies geschieht an exemplarischen Stellen unter der Annahme, dass das Unbewusste das, was sich bewährt, beibehält und in angrenzenden Lebensbereichen reproduziert. Unter der Maßgabe eines solchermaßen exemplarischen Arbeitens dauern die meisten Therapien etwa zwei bis sechs Wochen. Die Therapie verfolgt von Anbeginn das Ziel, mit dem Klienten auf möglichst sichere, nachhaltige Weise in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Veränderung hervorzubringen, die Leid vermindert, Glück vermehrt und den Klienten darin unterstützt, notwendige Lasten zu tragen. Der Beginn der Therapie besteht darin, Ziel und Auftrag der therapeutischen Arbeit sowie den biografischen und aktuellen Hintergrund der geschilderten Anliegen abzuklären. Aus dem Gespräch entwickelt der Therapeut mit dem Klienten ein Geflecht von Interventionen, die die Zielrichtung des genannten Auftrags verfolgen. Erfragt und überprüft wird, ob die Auftrags Erfüllung mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden sein kann und wie diese vermieden werden. Der Therapeut nimmt sich das Recht, Ziele, die in seinen Augen unerreichbar, unethisch oder für den Klienten schädlich sind, nicht zu verfolgen. Er ist interventionsfreudig und zugleich wachsam im Hinblick auf eine fortlaufende Qualitätskontrolle bei den erreichten Ergebnissen.

4.2 Angriff und Verteidigung

Um den Umgang mit der eigenen Aggression, um mögliche Reaktionen auf Mobbing und Hänkeln, auf körperliche Bedrohung und auf Double-Bind-Botschaften geht es in diesem Abschnitt.

Es handelt sich um Strategien für gefährdete Personen zum emotionalen Selbstschutz bzw. zur Verteidigung sowie um Beispiele und Metaphern für das Gespräch mit (aus Sicht anderer Gruppenmitglieder) stichelnden, intrigierenden oder einen Prozess sabotierenden Personen. Ziel der Geschichten ist es, diese Personen zur Solidarität mit Schwächeren zu bewegen oder sie gegebenenfalls vor den Konsequenzen ihres Tuns zu warnen. Oft ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass alle Beteiligten in irgendeiner Form vermeintlich (oder unerkannt wirklich) nützliche Absichten verfolgen. In den meisten Fällen lassen sich die positiven Absichten auf allen Seiten gut rekonstruieren. Das Erkennen und Anerkennen, dass der jeweils andere weder verrückt noch dumm noch böse ist, sondern – wenngleich mit unzufriedenstellendem Ergebnis – verständliche Wünsche verfolgt, führt in einer konfliktbelasteten Gruppe oft schon zu einer spürbaren Entlastung.

In anderen Fällen, in denen der Therapeut nicht mit mehreren Konfliktpartnern, sondern lediglich mit einem Gruppenmitglied spricht, ist es nötig, die Ressourcen der betreffenden Person zu ihrer Verteidigung und gegebenenfalls auch zu einem eigenen Angriff zu stärken. Dabei ist deeskalierenden Strategien ausnahmslos der Vorrang vor eskalierenden zu geben. Allerdings ist zu beachten, dass das defensive Verhalten einer Person in einigen Fällen eskalierend und offensives Verhalten deeskalierend wirkt. Bei einer asymmetrischen Konflikteskalation wird nämlich die eine Partei aggressiver, je defensiver die andere wird, und umgekehrt.

»Wie gewinnt man einen Schatz« kann als Anregung dazu dienen, aggressive und autoaggressive Impulse in den Dienst eines wirklich lohnenden Ziels zu stellen. Der Umgang mit ungeliebten Gefühlen wie Angst, Aggression oder Einsamkeit muss ressourcenorientiert sein, wenn er hilfreich sein soll.

Wie gewinnt man einen Schatz?

T: Aggression, Angst, Erfolg

I: Suchhaltung erzeugen, Externalisieren eines Problems als Person, Musterunterbrechung durch den Klienten, Visualisieren (Metapher, Suchmodell)

Dies hat mich Fedor, der Zauberer, gelehrt. Viele haben versucht, einen Schatz zu gewinnen, indem sie versuchten, den Drachen, der ihn bewachte, zu töten. Es waren Törichte, die ihr Leben einem irrsinnigen Plan geopfert haben! Wer einen Drachen gezähmt hat, indem er ihm furchtlos begegnet ist, dem wird er seine Kraft zur Verfügung stellen. Und wie viel leichter ist es, das Gold mit einem Drachen als gegen ihn zu erobern!

*

»Die Bullen kommen« wurde mir von einer Mutter zweier Kinder erzählt. Die Geschichte zeigt eine Strategie, wie man einen übermächtigen Gegner überwinden kann. Dies kann ein äußerer oder innerer Gegner sein. In Mobbing-situationen kann die Geschichte einen Impuls für Möglichkeiten des Widerstands zeigen. Für traumatisierte, depressive und anderweitig autoaggressive Menschen kann die Aufteilung der Persönlichkeit in angreifende, bedrohte und beschützende Persönlichkeitsanteile aufschlussreich sein. Diese bildhafte Externalisierung kann der Anamnese und der Zielklärung dienen. Mit systemischen Fragen kann anhand der Metapher geklärt werden: Wie gehen die inneren Angreifer vor? Welche Verhaltensweisen und welche inneren Stimmen korrespondieren mit ihnen? Wie gehen die beschützenden Anteile vor? Welche Unterstützung können sie erhalten? Oder brauchen sie vielleicht gar keine? Wie kann der Opferanteil hilfreich zum Geschehen beitragen?

Die Bullen kommen

T: Aggression, Angst, Depression, Eltern, Familie, Geschwister, Gewalt, Immunerkrankung, Mobbing, Neurodermitis, Ritzen, Selbstverletzendes Verhalten, Trauma, Zwang

I: Inneres Team, Externalisieren einer Ambivalenz als zwei (oder mehr) Personen, Visualisieren (Metapher, Positivmodell/Negativmodell)

Wir waren picknicken, meine Kinder und ich. Sarah war elf, Thomas gerade vier. Woyzeck, der kleine Hund, war auch dabei, eine friedliche Runde. Was wir nicht beachtet hatten, war, dass uns kein Zaun trennte

von der Herde Bullen auf der Wiese hinter dem Waldstück, in dem wir saßen. Und plötzlich donnerten sie auf uns zu. Ich griff nach dem Hund und rannte, bis ich mich hinter dem Zaun in Sicherheit gebracht hatte. Die Kinder kamen nicht bis zum Zaun. »Bleib hinter mir!«, rief Sarah und stellte sich vor Thomas. Mit breiten Armen stellte sich das Mädchen den Bullen entgegen. Sie bremsten aus vollem Galopp. Eine Zeit lang starrten die Bullen und das Mädchen sich an. Dann kehrte die Herde um.

*

»Die Macht der Gedanken« zeigt, dass die Aggression anderer Menschen oft allein schon durch das Einnehmen einer inneren Haltung ihnen gegenüber abgewehrt werden kann. Auch diese Geschichte kann auf innere oder äußere Gegner bezogen werden.

Die Macht der Gedanken

T: Aggression, Gewalt, Mobbing, Schule, Selbstkommunikation

I: Inneres Team, Externalisieren einer Ambivalenz als zwei (oder mehr) Personen, Visualisieren (Beispiel, Positivmodell)

Die Jungs an der Bushaltestelle haben wirklich genervt. Immer haben sie mich an meiner Zipfelmütze gezogen. »Hört auf«, habe ich gerufen. »Sonst geht irgendwann der Bommel ab.« Wieder und wieder sagte ich: »Hört auf!« Nichts half! In Gedanken habe ich dann den Entschluss gefasst: »Dem nächsten, der daran zieht, trete ich ganz fest ans Schienbein!« Doch keiner zog mehr daran⁴⁹.

*

In der Geschichte »Nägel machen Leute« wird dieses Vorgehen durch äußere Symbole verstärkt.

Nägel machen Leute

T: Aggression, Mobbing, Schule, Selbstsicherheit

I: Musterunterbrechung durch den Klienten, Psychoedukation (Beispiel, Positivmodell)

Ein Mädchen hat mir erzählt: »Es gibt an meiner Schule eine ganze Menge Leute, die meinen, sie müssten mich jeden Tag absichtlich nerven. Das sind vor allem einige Knirpse aus der fünften Klasse und eine Anzahl Leute aus meiner Klasse. Letzte Woche habe ich mit einer

⁴⁹ Die Geschichte wurde zuerst veröffentlicht bei Hammel 2008.

Freundin nachmittags Nagellack ausprobiert. Am Schluss ging sie weg und nahm den Nagellackentferner mit. Ich hatte noch zwei Nägel schwarz lackiert und ging halt so in die Schule. An diesem Tag ärgerte mich keiner von den Fünftklässlern, die mir sonst ständig auf die Nerven gehen. Also lackierte ich am folgenden Tag alle Nägel schwarz, zog mich ganz schwarz an und schnallte mir einen Nietengürtel um. An diesem Tag ärgerte mich keiner der Fünftklässler und überhaupt keiner aus meiner Klasse. Das war völlig unglaublich! Nico, der immer nervt, machte nur den Mund verächtlich auf, schaute an mir hoch, klappte den Mund wieder zu, drehte sich um und ging. Heute trug ich nur noch den Nietengürtel und eine schwarze Jacke. Die Wirkung hält an.«

*

»Das Leben als Spiel« zeigt ein Grundmodell für spontan entwickelbare und beliebig variierbare Geschichten. Das Vorgehen, die beabsichtigten Suggestionen in ein fiktives Computerspiel zu fassen, wird hier für den Kontext Schüchternheit und Hänkeln in der Schule nutzbar gemacht.

Das Leben als Spiel

T: Aggression, Mobbing, Schule, Selbstsicherheit

I: Externalisieren eines Problems als Spiel, Irreales Reframing, Mentales Spiel, Visualisieren (Metapher, Positivmodell)

Stell dir vor, dein Leben wäre ein Computerspiel. Wenn du Karate kämpfst und wenn du Fußball spielst – bei all den Dingen, die du gut kannst und die dir Spaß machen –, sammelst du Kraftpunkte und Geschicklichkeitspunkte. Durch diese Punkte hast du kleine bunte Kugeln zur Verfügung, die du brauchst, um in dem Spiel weiterzukommen.

Wenn du in der Schule unterwegs bist, dann hast du einen unsichtbaren gläsernen Schild vor dir, der dich vor den Angriffen anderer Spieler schützt. Die anderen versuchen nämlich, auf dich mit solchen kleinen bunten Kugeln zu schießen. Aber manchmal öffnest du deinen gläsernen Schild genau im rechten Augenblick für eine kurze Zeit, um dich zu verteidigen und um die anderen Spieler anzugreifen. Dann schießt du auf sie mit diesen kleinen bunten Kugeln, die du beim Fußballspielen und Karatekämpfen gesammelt hast. Wenn du das Spiel gut beherrschst, dann werden die Angriffe weniger und

weniger. Wenn du völlige Ruhe erreicht hast, dann hast du das Spiel gewonnen⁵⁰.

*

»Peer und Rasputin« zeigen, wie Kinder (und natürlich auch Erwachsene) unsichtbare Freunde nutzen, um neue Fähigkeiten zu erlernen. Die Geschichte nutzt die hypnotherapeutische Technik, Krafttiere zu erfinden und zu ankern, sodass ihre Wirkung im Alltag erlebbar wird. Nach dem Erzählen der Geschichte kann man mit einem Kind besprechen, was sein persönliches Schutztier ist, und mit ihm einen Rasputin oder einen anderen Beschützer basteln, den es mit in die Schule nehmen kann. Das Vorgehen kann man auch nutzen, um mit Kindern, die eine Angst vor Monstern (Gespenstern, Einbrechern) haben, ein persönliches Schutzmonster zu entwickeln, das stärker ist als Schreckgespenster.

Peer und Rasputin

T: Aggression, Angst, Mobbing, Monster, Schule, Selbstsicherheit

I: Irreales Reframing, Unsichtbare Freunde (Metapher, Positivmodell)

Peer ist sechs Jahre alt. Er lebt in Lillebløm im Elchland und geht in die erste Klasse. Anfangs hatte Peer noch Angst vor den großen Schülern. Zweimal haben sie ihn nämlich auf dem Schulweg verhauen, sodass er fortan ganz ängstlich war. Dann hat er Rasputin kennengelernt, und sie sind Freunde geworden. Rasputin ist ein Waldtroll. Einige Monate lang ist Rasputin mit Peer in die Schule gegangen, und keiner hat sich mehr getraut, Peer noch etwas zu tun. Aber dann kam der Winter, und die Trolle halten ja Winterschlaf. Rasputin hat sich also für die Wintermonate von Peer verabschiedet. Was soll Peer tun? »Ich habe eine Idee«, denkt er. Er geht nun in die Schule, als ob Rasputin bei ihm wäre: Mit erhobenem Kopf, sicher und stark. Anfangs ist ihm das schwergefallen, aber er hat einfach so getan, als ob Rasputin da wäre. Wenn ihn jemand ärgern will, schaut er dahin, wo in seiner Vorstellung Rasputin gerade ist. Dann fühlt er sich sicher. Aber eigentlich – ärgert ihn jetzt gar niemand mehr. Woher das wohl kommt?⁵¹

⁵⁰ Die Geschichte habe ich entwickelt für einen Jungen, der in der Klasse und von seiner Schwester gehänselt wurde. Der Junge wehrte sich nicht und brach meist sofort in Tränen aus. Das Problem verschwand innerhalb weniger Wochen.

⁵¹ Die Geschichte ist in Beantwortung einer Elternanfrage wegen eines Kindes, das sich nicht wehrte, entstanden. Hammel 2008. Zur Verwendung der Geschichte bei Monsterängsten vgl. die Anmerkung zur Geschichte »Die Schweinebande«.