

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun

VON
Bernhard Trenkle, Manfred Lütz

2., Auflage

Dazu fällt mir eine Geschichte ein – Trenkle / Lütz

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Coaching, Training, Supervision

Carl Auer Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 89670 774 1

Bernhard Trenkle

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-indirekte Botschaften
für Therapie, Beratung
und über den Gartenzaun

Mit einem Vorwort von Manfred Lütz

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/ Schwäbisch Hall)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Johannes Gstöttenmay – Fotolia.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-774-1

© 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 0
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Vorwort

Jahrtausendlang haben die Menschen die Welt nicht gemessen, gewogen und berechnet, sie haben sie erzählt. Der Mensch ist das Tier, das erzählt. Und aus den vielen kleinen Geschichten wurde die eine große Geschichte. Aber nicht nur das. Geschichten erzählte man zu allen möglichen Zwecken. Immer schon erzählte man gewisse Geschichten, um Kinder zu beruhigen, um etwas zu erklären, um für Orientierung zu sorgen in einer unübersichtlichen Welt. In Geschichten war aber vor allem viel Weisheit aufgehoben, viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Situationen. Nicht der neueste Gag, sondern die älteste, am längsten im mitmenschlichen Kontakt bewährte Geschichte versprach eine gute Lösung. Natürlich gibt es Probleme, die man schlicht durch Informationen lösen kann. Das ist die Domäne der Gebrauchsanweisungen. Die eigentlich wichtigen Probleme des menschlichen Lebens aber kann man wahrscheinlich immer noch am besten durch Geschichten lösen. Doch wer erzählt heute noch Geschichten? Auch Psychoexperten sind oft nur noch Seelenklempner, die mehr oder weniger schematisch auf seelisches Leid reagieren.

In dieser Situation ist Bernhard Trenkle ein strahlender Fixstern am Himmel der Psychotherapie in Deutschland. Denn er versteht es wie kein anderer, Geschichten zu erzählen, heilende Geschichten, die Patienten den Weg aus der Sackgasse weisen und ganz sachte mögliche Lösungen in die Problemverstrickungen flechten. Seit er 1994 den Weltkongress für Psychotherapie in Hamburg organisierte, ist er einer der ganz großen Wissenschaftsorganisatoren für die Psychotherapie in Deutschland. Doch vor allem ist er ein begnadeter Psychotherapeut. Allerdings fragt man sich immer wieder, wie er das macht – die genau passende Geschichte für einen Patienten zu finden. Und deswegen gibt es dieses Buch. Mit Geschichten, wie den hier erzählten, »bereitet er den Boden«. Bernhard Trenkle ist ein Meister des Seedings, jener Erickson'schen Technik, den Klienten auf eine Veränderung oder eine Intervention vorzubereiten bzw. ihn noch mal zum Nachdenken und Umdenken zu bewegen. Manchmal sind die Erzählungen einfach Beispiele dafür, wie man es machen könnte, wie andere in schwierigen Situationen gehandelt haben oder wie eine ungewöhnliche Denk- oder Handlungsweise zum Erfolg führen kann.

Das Besondere an diesen Geschichten ist, dass sie nicht nur bewusst verarbeitet werden, sondern dass der Zuhörer daneben unbewusst diejenigen Informationen herausfiltert, die für ihn im Augenblick relevant sind. Schon kleine, kurze, unscheinbare Anekdoten können auf diese Weise durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit in der bedeutsamen therapeutischen oder beraterischen Situation für die Problemlösung wichtige Suchprozesse auslösen. Gute Geschichten können die Perspektive verändern, Klienten sehen ihre Situation aus einem neuen, manchmal humorvollen Blickwinkel. Wenn sie vielleicht sogar erstmals über sich selber schmunzeln oder gar lachen können, kann das neue Ideen zur Veränderung freisetzen.

Bei Bernhard Trenkle wirkt das alles so einfach, aber wenn man dann selbst die richtige Geschichte für den richtigen Patienten sucht, fällt einem bisweilen nichts ein. Und deswegen haben so viele auf dieses Buch gewartet. Es ist ein Buch für erfahrene Fachleute jeder Schulrichtung, die ihre Therapie um ein äußerst wirksames und nachhaltiges Instrument erweitern möchten, aber auch für Anfänger, die frappante Erfolge in kurzer Zeit erleben wollen. Und schließlich ist dies auch ein Buch für Laien, für Nichttherapeuten, die sich an unterhaltsamen Geschichten erfreuen wollen, nicht irgendwelchen Geschichten, sondern Geschichten, die es in sich haben.

Bernhard Trenkle sammelt schon sein ganzes Leben lang Geschichten, und er erzählt in diesem Buch nicht nur seine besten Geschichten für Therapie, Beratung und Supervision, er verrät hier auch seine Geheimnisse, so vor allem, welche Geschichte für welche Patienten am besten geeignet ist.

Das Buch ist gut gegliedert. Am Anfang gibt es einige Grundregeln für das Erzählen persönlicher Geschichten. Frei nach dem Motto »lächelnd lernen« kommt man schon hier um das Schmunzeln nicht herum. Und dann folgt eine Fundgrube wirkungsvoller Geschichten, gut sortiert in verschiedene Themengebiete, sodass man einfach mal nachschlagen kann, was für eine Geschichte aktuell von Nutzen sein könnte. Sei es, dass das Kind die Schule verweigert, der Mann über einen längst vergangenen Seitensprung der Partnerin nicht hinwegkommt oder Klienten Probleme mit der persönlichen Zielsetzung, mit der beruflichen Situation oder mit diffusen Ängsten haben. Da gibt es Geschichten für die Paartherapie, fürs Coaching, für die Krebstherapie, beruhigende und aufrüttelnde, lustige und nachdenklich stimmende, kurze und lange. Es sind Geschichten für tausendundeinen Fall.

Und noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Stellen Sie sich beim Lesen einfach mal vor, diese Geschichte würde in diesem Augenblick speziell Ihnen erzählt, und beobachten Sie, was geschieht!

Dazu fällt mir eine Geschichte ein ist ein kluges Lehrbuch und ein unterhaltsamer Reader zugleich, vor allem aber ein wundervolles, lehrreiches Lesevergnügen.

*Manfred Lütz
Köln, im Juli 2012*

Familienprobleme

Loyalität gegenüber Kaiser und Familie

KLIENT: Mein Leben macht so irgendwie keinen Sinn. Ich habe so viel Zeit verloren. Meine Geschwister waren intelligenter und haben sich früh in die Fremde abgesetzt. Ich blieb immer bei den Eltern. Ohne mich wäre die kleine Landwirtschaft meiner Eltern nie möglich gewesen. Ökonomisch war das nie sinnvoll. Eine Heirat war nicht möglich, einerseits wollte keine Frau dieses Leben mitmachen, andererseits wollte ich es keiner wirklich zumuten.

Es ist eine verlorene Zeit. Jetzt bin ich 49 und alleine. Für Familie und eine sinnvolle und erfüllende Karriere ist es zu spät.

THERAPEUT: Haben sie von der Geschichte des japanischen Soldaten gehört, der in den 70er Jahren in der Nähe eines amerikanischen Militärstützpunktes entdeckt wurde? Er betrachtete sich seit Jahrzehnten immer noch im Zweiten Weltkrieg. Alleine hielt er dem japanischen Kaiser die Treue. Als er entdeckt wurde, hatte er anfangs Zweifel, ob der Krieg wirklich zu Ende sei.

Ich habe einige Male in meinen Therapien die Frage aufgeworfen, ob dieser Mann sich diese große Loyalität und dieses immense Durchhaltevermögen wohl selbst hat anerkennen können? Hat er diese Jahrzehnte würdigen können? Wir haben manchmal gerätselt, was aus diesem Soldaten wohl geworden ist.

Als er schließlich starb, stand das weltweit in allen Zeitungen. Dann habe ich endlich erfahren, wie die Geschichte weitergegangen ist und was dieser Mann in den nächsten zwanzig Jahren gemacht hat. Es war so naheliegend. Ich fand es fast beschämend, dass ich nicht selbst darauf gekommen bin. Er hat »Survival-Trainings« angeboten und wurde damit wohlhabend und bekannt. Nun, wer in der Welt hatte mehr praktische Erfahrung als er in Survival? Jahrzehnte alleine neben einem amerikanischen Militärstützpunkt überleben, ohne je gesehen zu werden!

Nun frage ich mich, ob Sie diese Jahre voller Loyalität Ihren Eltern gegenüber sich ebenfalls anerkennen können. Welche Fähigkeiten

haben Sie daraus entwickelt und gewonnen, und wie könnte man die in Zukunft nutzen? Könnten diese Fähigkeiten überraschenderweise doch noch für etwas gut sein?

Hellinger, von Weizsäcker und die Familienschande

COACHEE: Mein Vater hat wirklich Schande über unsere Familie gebracht. Diese Verhaftung und diese Anschuldigungen! Das hätte ihm keiner zugetraut. Ich bin wirklich ärgerlich! Was soll ich jetzt tun? Ins Gefängnis fahren und ihn konfrontieren? Ich bin ja Coach und gewohnt, Leute in schwierigen Situationen zu begleiten. Aber hier brauche ich selbst einen Coach.

COACH: Gut, das ist wirklich eine sehr schwierige Zeit für die ganze Familie und speziell für Sie als ältester Sohn.

Zu Ihrer Frage fällt mir gleich ein Vortrag ein, den ich einmal auf einer unserer Tagungen gehört habe.

Bert Hellinger sprach 1989 über Schuld und Gewissen. Er war damals noch nicht so bekannt. Der Vortrag war zu Ende, und es gab viele Fragen und Kommentare aus dem Publikum. Ein junger Mann war mit einer Vortragspassage nicht einverstanden. Er meinte: »Aber wenn mein Vater ein Nazi-Schwein ist und in der Hitlerzeit schlimme Sachen gemacht hat – dann muss ich ihn doch konfrontieren und mit dem Finger auf ihn zeigen!« Hellinger gab damals eine Antwort, mit der ich spontan gar nicht einverstanden war. Er sagte: »Als Sohn ist es nicht deine Aufgabe mit dem Finger auf den Vater zu zeigen. Als Sohn hast du die Aufgabe, dich schützend vor deinen Vater zu stellen und ihn vor Angriffen zu schützen. Das wird das Problem für die Familie langfristig lösen.«

Ich war in diesem Moment und auch noch eine Weile später sehr gegen diese Sicht. Sie beschäftigte mich aber wieder und wieder, und ich begann zu erkennen, dass Hellinger in dieser Frage weiter gedacht hatte als ich.

Später erinnerte ich mich, dass Richard von Weizsäcker als junger, frisch gebackener Jurist seinen Vater bei den Nürnberger Kriegsverbrecherprozessen verteidigt hatte. Ich ahnte, dass seine großen Reden als Bundespräsident zur deutschen Geschichte damit zusammenhängen könnten, dass er sich schon als junger Mann dem Spannungsfeld aus Loyalität seinem Vater gegenüber

einerseits und ganz anderen persönlichen politischen Ansichten andererseits stellen musste.

Im Gegensatz dazu fiel mir ein, dass ich im *Stern* einen Vorabdruck einer hasstriefenden Abrechnung des Sohnes des deutschen Reichsgouverneurs in Polen, Hans Frank, gelesen hatte. Der Sohn hat hier mit dem Finger auf den Vater gezeigt und mit ihm abgerechnet. Dann begann ich mir vorzustellen, wie sich die Kinder und Enkelkinder mit dem Namen Weizsäcker fühlen und wie es den Kindern und Enkelkindern von dem Buchautor Frank gehen wird. Ich ahnte, was Hellinger meinte: Das wird das Problem für die Familie langfristig lösen.

Nun war natürlich die persönliche Schuld des Vaters von Richard von Weizsäcker gegenüber der Schuld des Reichsverwalters Frank sehr viel geringer.

Trotzdem frage ich mich, ob man vielleicht diese Idee von Hellinger auch in ihrem Falle im Auge behalten sollte.

Meinen Kindern gegenüber bin ich so blockiert – Wie kann ich spontaner sein?

KLIENT: Mit dem Umgang mit meinen Kindern bin ich sehr unzufrieden. Ich möchte mehr mit ihnen spielen und dabei fröhlicher und unbefangen sein. Da habe ich so etwas wie eine Blockade. Dabei habe ich selbst so darunter gelitten, dass meine Eltern nie richtig mit uns gespielt haben. Ich habe mir vorgenommen, dass ich das mit meinen Kindern völlig anders mache. Da ist wie ein Widerstand. Man kann auch sagen, dass ich wie unter einem Zwang das mache, was meine Eltern mit mir gemacht haben.

Therapeut: Das erinnert mich an einen alten Fernseher, den ich mal hatte. Man hat ARTE eingestellt oder 3sat oder ein anderes anspruchsvolles Kulturprogramm. Aber Zack!, plötzlich lief wieder das 1. Programm. Dieser Fernseher sprang immer wieder auf das 1. Programm um, obwohl man eigentlich was Anderes schauen wollte.

KLIENT: Das ist ein gutes Bild. Das trifft es irgendwie.

THERAPEUT: Gut, man kann sich darüber aufregen. Man kann aber die Fernbedienung in der Hand halten und einfach immer wieder umschalten. Wenn es ein wirklich alter Fernseher ist, dann muss man halt jedes Mal mühsam aufstehen und wieder auf den Wunschkanal umschalten.

KLIENT: Aber ich will das eigentlich nicht, ich möchte es stabil anders machen.

THERAPEUT: Vielleicht ist das das Problem. Es ist nach meiner Erfahrung für viele Leute nicht so einfach, den Kindern etwas zu geben, was man selbst vermisst hat.

Vor vielen Jahren habe ich in einer Buchhandlung einmal das Titelbild eines Buches gesehen. Dort waren zehn Paragrafen aufgelistet. § 1 hieß: Meine Mutter ist mit mir so und so umgegangen. § 2: Ich habe nicht gemocht, wie meine Mutter mit mir umging. § 3: Ich werde meine Kinder ganz anders erziehen, als ich erzogen wurde. § 4: Deswegen mache ich mit meiner Tochter XY, § 5: Deswegen mache ich mit meiner Tochter XY, etc.

Der letzte Paragraf, § 10, hieß dann: Meine Tochter ist jetzt wie meine Mutter.

Mit anderen Worten: So ganz unabhängig von unserer Erziehung können wir uns anscheinend nicht verhalten. Das habe ich in Bezug auf meine eigenen Kinder selbst so erlebt. In dem Moment, in dem ich das akzeptiert habe, konnte ich plötzlich sehr viel freier sehr viel mehr Neues machen. Solange ich unbedingt mit dem Kopf etwas Neues wollte, habe ich auch so einen Widerstand erlebt und es ging nicht so, wie ich dachte.

KLIENT: Dann denken Sie, das ist normal? Sollte ich das akzeptieren?

THERAPEUT: Absolut. Da gibt es ein molukkesisches Märchen mit dem Titel »Der halbe Mann«.

Ursprünglich kamen Sie zu mir und wollten, dass ich Sie hypnotisiere, damit Sie besser und spontaner mit Ihren Kindern spielen können. In alten Märchen steckt oft der Schatz von Erfahrungen vieler Generationen. Manchmal ergibt es Sinn, so ein Märchen mit geschlossenen Augen zu hören, die Bilder innerlich entstehen zu lassen. *Schließen Sie doch einfach mal die Augen, tun Sie einfach so, als ob Sie in Hypnose wären, und hören Sie dieses alte molukkesische Märchen. Es geht ungefähr so.*

Es war einmal ein halber Mann. Alles, was alle anderen Leute zweimal hatten, hatte er nur einmal: ein Auge, ein Ohr, ein Arm und nur ein Bein. Das Leben war doch beschwerlich, und er war nicht so recht zufrieden. Er hörte, dass es einen Gott des Schicksals gebe, irgendwo weit weg hinter den Reisfeldern. Er machte sich auf den langen, beschwerlichen Weg, und tatsächlich, er fand das Haus des Gottes des Schicksals. Eine Leiter führte in das große Haus, in dem der Gott des Schicksals die Schicksale der Menschen verwaltete. Unser halber Mann rief: »He du, Gott des Schicksals! Kannst du mal rausschauen?« Es dauerte eine ganze Weile. Der Gott des Schicksals war gerade damit beschäftigt, neue Schicksalspäckchen zu packen. Schließlich schaute er heraus und meinte: »Was willst du denn hier?« Unser halber Mann beschwerte sich, dass alles so beschwerlich und kompliziert sei. Er wolle doch gerne ein anderes Schicksal. Der Gott des Schicksals besann sich kurz und meinte: »Na gut.« Er ging in sein Lager und suchte unter den vielen Schicksalsbündeln, die da sauber in Tücher eingehüllt lagen, ein passendes heraus und warf es dem halben Mann hinunter. Der fing es auf und ging beglückt nach Hause. Er konnte es kaum erwarten, das Bündel auszupacken. Er entfernte die Verschnürung und öffnete das Paket. Was war drin? Wieder ein halber Mann. Er war sehr enttäuscht und erzürnt. Er rollte alles wieder ein, verschnürte es und machte sich gleich wieder auf den Weg zurück. Wieder rief er nach dem Gott des Schicksals. Dieser schaute aus seinem Haus und meinte: »Was willst denn du schon wieder?« Unser halber Mann beschwerte sich, dass er wieder dasselbe Schicksal bekommen habe. Der Gott des Schicksals meinte: »Na gut, dann komm halt selbst herauf und such dir doch selbst ein passendes Schicksal!« Der Mann kletterte die Leiter hoch und sah die vielen Regale mit den vielen, vielen Schicksalsbündeln. Viele nahm er in die Hand und prüfte. Manche waren zu groß, andere zu schwer, andere zu kantig, eines zu rund. Schließlich hatte er endlich eines gefunden, was wirklich gut in der Hand lag. Es hatte eine gute Größe, war gut zu transportieren, und so fragte er, ob er dieses Schicksal haben könne. Der Gott des Schicksals meinte: »Na klar, ich habe dir doch gesagt, du sollst dir selbst eines aussuchen!«

Beglückt kletterte der halbe Mann mit seinem neuen Schicksalsbündel die Leiter hinunter und eilte nach Hause. Er konnte es wieder kaum erwarten, bis er zu Hause war. Hastig entfernte er die Verschnürung und entrollte das Stoffbündel. Und was war drin? Wieder ein halber Mann.

Er war sehr enttäuscht. Er war ratlos. Was konnte er jetzt noch tun? Er murmelte vor sich hin: »Ich habe es mir ja selbst ausgesucht. Da muss ich es wohl akzeptieren.« Und in dem Moment, wo er diesen Satz sagte, war das Schicksal plötzlich nur noch halb so schwer.

In dem Moment, wo er diesen Satz sagte. Aber welchen Satz? »Ich habe es mir ja selbst ausgesucht.« Oder war es der Satz »Da muss ich es wohl akzeptieren.« Was ist wohl die Originalvariante? Ein Satz oder zwei Sätze, und wenn ein Satz, dann welcher Satz? »Ich habe es mir ja selbst ausgesucht.« – »Da muss ich es wohl akzeptieren.«

Gibt es weitere Sätze, mit denen man dieses Märchen enden lassen könnte? Persönliche Sätze, Setzungen? Und dann ist plötzlich alles nur noch halb so schwer? Und so können Sie sich bewusst und unbewusst all die Zeit lassen, Ihre persönlichen Fähigkeiten zu entfalten, mit Ihren Kindern und überhaupt – in jeder Beziehung ... und dann wieder die Augen öffnen und wieder hierher ins Gespräch zurückkommen ...

Von Missbrauchern und anderen komischen Männern

KLIENTIN: Als kleines Mädchen musste ich meinem Opa was in die Werkstatt bringen. Er machte seine Hose auf, und ich musste seinen Penis in die Hand nehmen. Das habe ich dann meiner Mutter erzählt. Sie meinte, wenn das der Opa noch mal macht, dann sag ihm, dass er das nicht darf. Es war nach meiner Erinnerung nur das eine Mal. Ich weiß auch nicht, ob meine Mutter mit ihm geredet hat. Sie lebt nicht mehr. In meiner eigenen Therapie kam damals bei diesem Thema eine ziemliche Wut bei mir hoch. Meine damalige Therapeutin meinte allerdings, ich solle das Thema nicht so wichtig nehmen. Ich hatte es später als abgeschlossen betrachtet. Meine Schwester hat im Rahmen ihrer Therapie eine Familienaufstellung nach Hellinger gemacht. Da hat sich gezeigt, dass auch unsere Mutter missbraucht worden war. Jetzt frage ich mich, ob ich etwas verdrängt habe. Soll ich mich intensiver mit dem Thema beschäftigen?

THERAPEUT: Mir fällt dazu spontan eine Geschichte ein, die ich von einem Kollegen habe. Wir haben mal genau über diese Frage diskutiert, wie intensiv man das Thema Missbrauch angehen sollte. Wir sprachen darüber, dass das Thema zunächst über Jahrzehnte

tabuisiert war und man es sträflich vernachlässigt hat und später sich einige mit einer solchen Vehemenz darauf gestürzt haben, dass vielleicht für manche Betroffene mehr Schaden als Nutzen entstanden ist. Und dieser Kollege erzählte mir eine interessante Anekdote von seinem Sohn.

Der vierjährige Sohn spielte auf dem Spielplatz und wurde von einem Mann hinter einen Busch gelockt. Der Mann versprach ihm ein Mars, wenn er ihn am Penis berührte. Er sollte dann dem Mann auch die Vorhaut vor und zurückziehen. Der Sohn kam danach sehr empört nach Hause. Der Grund seiner Empörung war, dass der Mann ihm den versprochenen Marsriegel nicht gegeben hatte, sondern einfach weggerannt war. Der Sohn habe das Ganze dann noch kommentiert: »Du Papa, das war doch ein komischer Mann. Das hätte der doch auch selbst machen können!«

Die aufgeregten Eltern gingen dann sofort zur Polizei und brachten die Sache zur Anzeige. Der Vater erzählte mir, dass er nicht sicher sei, ob er das noch mal tun würde. Erst die ganzen Befragungen hinterher hätten bei dem Kind Probleme und ein Problembewusstsein geschaffen. Davor sei das einzige Problem des Sohnes gewesen, dass der Mann ihm die versprochene Belohnung verweigert hatte.

Wir waren uns einig, dass man die Sache natürlich zur Anzeige bringen muss, denn man kann diesen Mann ja nicht weiter hinter dem Busch auf einem Kinderspielplatz sein Unwesen treiben lassen. Wir waren uns aber auch einig, dass nicht alles, was danach zum Wohle des Kindes geschieht, wirklich dem Wohle des Kindes dienlich sein muss.

Von daher hat Ihre frühere Therapeutin möglicherweise recht. Sie konnten das als Kind möglicherweise ganz gut verdauen, und die unaufgeregte Haltung der Mutter könnte besser gewesen sein als vieles, was heute alles zum Wohle des Kindes ins Feld geführt wird. Vielleicht hat Ihre Mutter Ihren Großvater konfrontiert und Sie so geschützt. Da sie nicht mehr lebt, können wir sie dazu nicht mehr befragen.

Von daher: Lassen Sie uns mal über die therapeutischen Ziele reden. Was soll denn im Optimalfall erreicht werden? Daraus ergibt es sich dann oft, was man direkt ziel- und lösungsorientiert angehen kann und wo man noch mal den Blick auf die eigene Biografie richten sollte.

Mütter und Schwiegermütter als Denksportaufgabe nutzen

KLIENT: Sie haben mir letztes Mal von diesem russischen Psychologen Wygotski erzählt. Das Thema »Struktur der äußeren Interaktion wird zur Struktur des inneren Dialogs« hat mich noch sehr beschäftigt. Das ist mir immer wieder durch den Kopf gegangen. Da ist schon was dran. So, wie mit mir umgegangen wurde, so gehe ich jetzt mit mir selbst um.

In vier Wochen werde ich meine Mutter besuchen. Vielleicht werde ich sie da zum letzten Mal sehen. Es sieht so aus, als ob sie bald sterben wird. Ich vermeide eher den Kontakt, weil sie so eine Art hat, mich subtil zu verunsichern, den Selbstzweifel zu wecken. Trotzdem zieht mich etwas hin. Können wir daran arbeiten, dass diese Begegnung anders wird, dass ich dort nicht immer der kleine Bub bin und nicht immer das Gefühl habe, sie interessiert sich nicht wirklich und verunsichert mich nur? Vielleicht können Sie auch was mit Trance machen, vielleicht brauche ich einfach selbst eine andere Einstellung. THERAPEUT (später in der Trancearbeit): *Während Sie die Augen schließen, kann Ihr gut im Zweifeln trainiertes bewusstes Denken alles kritisch reflektieren, während Ihr kreatives unbewusstes beginnen kann, sich an alle Fähigkeit und Ressourcen zu erinnern, um den vielleicht letzten Besuch bei Ihrer Mutter in wunschgemäß besten Erfahrungen zu erleben.*

Und manchmal ... diese Verwunderung und Zweifel aufseiten des Therapeuten – wie kann es eigentlich sein, dass einige kleine Geschichten so große Veränderungen bewirken können? So kleine Geschichten wie die sogenannten Priming-Experimente des amerikanischen Forschers John Bargh.

In einem Versuch an der Universität müssen Studenten aus Wortsalat, mit vielen Wörtern bestimmte Aufgaben ausführen, z. B. möglichst viele grammatikalisch sinnvolle Sätze bilden. Beide Gruppen bekommen denselben Wortsalat. Eine Gruppe bekommt noch vier Wörter zusätzlich: Grau, Bingo, Florida, Spazierstock. Vier Wörter, die in den USA klar mit alt und Alter verknüpft sind. Der Test ist zu Ende – denken die Studenten. Aber erst dann beginnt das wirkliche Experiment. Die Forscher stoppen, wie lange die Studenten jeweils von der Tür des Versuchszimmers bis zum Aufzug benötigen. Die Gruppe, die die vier zusätzlichen, mit Alter assoziierten Wörter hatte, ging statistisch signifikant langsa-

*mer. Viele ähnliche faszinierende Experimente dieser Forschergruppe ...
Kleine Impulse und messbare Veränderungen.*

Und so kann man nun besser verstehen, warum manchmal kleine Geschichten in Trance wirklich beeindruckende Veränderungen im Leben bewirken.

Begegnungen mit der Mutter, Erinnerungen an Begegnungen, Wünsche, Sehnsüchte, Sehnsüchte der Mutter, Sehnsüchte des Sohnes.

Und damals, vor schon über zwanzig Jahren. Dieser Klient um die 50, Kommunikationstrainer in der Wirtschaft. Seine Mutter schon Mitte 80 Jahre alt. Eine sehr starke und mächtige Mutter. Früher erfolgreiche selbstständige Geschäftsfrau. Unterdessen erfolgreiche Sprecherin der Alten im Altersheim. Mein Klient besucht die Mutter regelmäßig. Als einziges der fünf Kinder. Er spricht über seinen Selbstzweifel und darüber, wie der von Mutter ständig genährt wird: »Du bist liebenswert, aber halt nicht so tough wie deine Brüder. Du bist wie Dein Vater, der hat auch nie wirklich was auf die Reihe gebracht.« Besonders schwierig die sich ständig wiederholende Abschiedsszene, weil die Mutter immer sagte: »Geh jetzt, ich muss für Dich beten!« Mein Klient erklärte mir: »Ich kann doch meiner gut katholischen Mutter das Beten nicht verbieten! Aber jedes Mal wenn sie das sagt, dann höre ich die abwertenden Suggestionen der letzten 40 Jahre: ›Du bist nichts. Du kannst nichts. Du bist so unfähig wie dein Vater‹«. Mein Klient erläuterte mir, dass er sich jedes Mal wie ein geprügelter Hund aus dem Zimmer schleiche. Die Mutter würde auch ständig die Realität verdrehen und sagen: »Du brauchst mich«. Dabei sei faktisch sie auf ihn angewiesen, weil sich sonst niemand mehr um sie kümmere.

Nun, spontan erzählte ich dem Klienten ein Erlebnis von der 1. Internationalen Konferenz für Erickson'sche Hypnose und Psychotherapie. Milton Erickson war leider ein halbes Jahr vorher gestorben. Es gab ein Symposium mit Ericksons Frau Betty und mit vier der erwachsenen Kinder. Sie erzählten Anekdoten über Milton Erickson als Ehemann und Vater. Dann konnte man Fragen stellen. Eine Frage war interessant: »Frau Erickson, Ihre Kinder haben gerade faszinierende Anekdoten erzählt, wie strategisch und raffiniert ihr Mann mit Ihren Kindern umging. Aber – wenn ein Vater so strategisch und intelligent mit den Kindern umgeht, dann werden doch auch die Kinder strategisch, raffiniert und intelligent. Wir war es eigentlich, mit acht solcher Kinder umzugehen?« Frau Erickson lächelte und sagte etwas, was ich nicht

vergessen werde: »Oh je, Sie haben recht! Ich bin oft kurz alleine ins Nebenzimmer gegangen und habe zu mir gesagt: »Betty, du bist älter. Betty, du bist intelligenter und, Betty, du bist besser ausgebildet als deine Kinder. Ja. Und dann bin ich wieder rüber zu meinen Kindern. Dann ging es immer wieder.«

»Nun – wir sind nicht älter als Ihre Mutter. Ob wir intelligenter sind, wissen wir auch nicht. Wir sind in Kommunikationstechniken auf jeden Fall besser ausgebildet. Wir haben auf jeden Fall mehr internationale Erfahrung als Ihre Mutter. Wir haben auf jeden Fall viel mehr psychologische Fachbücher gelesen. Wie können wir diese Erfahrung positiv einbringen?« So schlug ich diesem Mann vor, daran zu arbeiten, eine kreative Lösung für diese Abschiedsszene »Geh jetzt, ich muss für dich beten!« zu erarbeiten. Nach einigen Wochen kam er wieder zu einem Coaching-Gespräch. Er wirkte deutlich entspannter und berichtete, dass sich die Beziehung sehr verändert habe. Die Mutter würde jetzt sagen: »Ich brauche dich« oder »Jetzt habe ich so alt werden müssen, um zu spüren, wie lieb ich meinen Sohn habe«. Ich fragte, wie er diesen Stimmungswandel erreicht habe. Er antwortete: »Ach ja. Lange ist mir in Bezug auf das Beten nichts eingefallen. Und plötzlich war die Idee da. Als meine Mutter sagte: »Geh jetzt, ich muss für dich beten!«, da sagte ich zu ihr: »Ja, bete für mich und dank vor allem mal dem Herrgott dafür, wie gut es mir unterdessen geht.««

Und so können Sie jetzt die nächsten Wochen bis zum Besuch Ihrer Mutter jeden Abend vor dem Einschlafen an viele Situationen mit Ihrer Mutter denken. Situationen, in denen Ihre Mutter Ihre Selbstzweifel genährt hat. Dann beginnen Sie Ihre Brainstorming-Übung. Welche fünf, welche sieben oder gar welche zehn Antwortvarianten hätte es für die Sticheleien Ihrer Mutter gegeben? Wie können Sie immer humorvoller reagieren, liebevoll schlagfertiger? Und wie kann sich die Beziehung zu Ihrer Mutter dadurch wie von alleine verändern? Wie können solche bisher verunsichernde Situationen plötzlich zu spannenden Denksportaufgaben werden?

Und jener Kollege, der diese Denksportaufgabe für sich selbst durchführte. Er hatte einen Lehrer in der Schule, der ihn immer wieder vor der Klasse demütigte. Der Lehrer stellte eine schräge Frage und meinte dann regelmäßig: »Na, wen nehm' ich da denn heute dran?« Wenn dieser Satz »Wen nehm' ich denn heute dran?« mit diesem bestimmten

Tonfall kam, dann wusste jeder in der Klasse, wer drankommt. Jedes Mal begann dieser Jugendliche zu schwitzen, und jedes Mal wurde er aufs Neue lächerlich gemacht. Mehr als zwanzig Jahre später saßen diese traumatisierenden Erinnerungen immer noch tief in ihm. Er stellte sich abends beim Einschlafen schließlich die Frage: Was würde ich eigentlich heute machen? Heute – mit all meiner Power, Kompetenz und bekannter Schlagfertigkeit. Lange fiel ihm nichts ein, er war wie blockiert. Doch schließlich hatte er eine Idee – eine erlösende Idee. Danach hatte er das Gefühl, er kann dieses alte Thema loslassen und abschließen. Die Idee war: Wenn der Lehrer seine berüchtigte Frage stellt, »Na, wen nehmen wir heute ...«, in die Frage rein wie wild schnalzend zu strecken und zu rufen: »Heut' will ich, heut' will ich mal.« Mein Kollege war sich sicher – dieses Mal würde er die Lacher auf seiner Seite haben.

Und so können Sie sich abends beim Einschlafen immer mal wieder all die Zeit nehmen, die Sie brauchen, um neue Ideen für alte Probleme zu entwickeln und jetzt hier zum Schluss noch zwei Minuten all die Zeit nehmen, die sie benötigen, um das alles innerlich vorzubereiten, bevor sie dann wieder die Augen öffnen – und die zwei Minuten beginnen jetzt.

Bin ich schuld an den Problemen meines Kindes?

VATER: Bin ich jetzt schuld an den Problemen meines Kindes? Mein Sohn ist mit acht Jahren noch immer nicht eingeschult. Die Experten streiten sich, was der richtige Schultyp ist, die Ergebnisse der Intelligenztests liegen um die 60, obwohl er oft normalintelligent wirkt. Wir haben eine Geschichte von Traumatisierungen in der Familie. Bin ich jetzt schuld? Habe ich mit meiner impulsiven Art meinen Sohn traumatisiert?

THERAPEUT: Dazu fällt mir ein wichtiges Erlebnis ein. Ich konnte als Student in den USA noch einige der bekanntesten Therapeuten der Welt durch die Einwegscheibe bei der Arbeit beobachten. Das heißt, ich saß im Beobachtungsraum einer Klinik, und vor der Scheibe fand die Therapie statt. Unter anderem habe ich da Therapien von dem berühmten Paul Watzlawick beobachten können, der den Bestseller »Anleitung zum Unglücklichsein« geschrieben hat. Ein anderer Therapeut, den ich beobachten konnte, war Ivan Boszormenyi-Nagy. Dieser aus Ungarn stammende Therapeut ar-

beitete in Philadelphia. Er ist der Vater der Mehrgenerationentherapie und hat sich mit der Frage beschäftigt, wie Probleme von einer Generation zur anderen weitergegeben werden. Er ist also genau der Fachmann für Ihre Frage: »Bin ich schuld an den Problemen meines Kindes?« Ich konnte damals eine dramatische Therapie hinter der Scheibe beobachten. Eine Mutter kam in die Klinik, weil sie starke Fantasien und Impulse hatte, ihr Kind zu quälen. Sie hatte die Fantasie, eine schwere Marmorplatte auf das Kind zu legen. Der Impuls, das zu tun, war so stark, dass sie sich in Behandlung begab. Im Laufe der Behandlung erinnerte sie sich, dass ihr Vater sie in ihrer Kindheit mit brennenden Zigaretten gefoltert hat. Das war der Moment, wo man den erfahrenen Boszormenyi-Nagy zur Behandlung hinzugezogen hat, weil er der Fachmann für solche Themen war. Er sprach mit dieser jungen Mutter und wünschte dann am nächsten Tag ein Gespräch mit der Frau und ihrem Vater. Der Ehemann der Frau durfte an diesem Gespräch nicht teilnehmen. Der Vater kam tatsächlich zu diesem Gespräch und hat anfangs nur geweint. Boszormenyi-Nagy sagte zu ihm: »Dass sie hierhergekommen sind, um Ihrer Tochter zu helfen, sagt schon so viel Positives über Sie, dass Sie eigentlich gar nichts weiter sagen müssen.« Er hat dann auch die Sache mit der Zigarette mit keinem Wort erwähnt, sondern den Vater nach seiner Kindheit gefragt. Dann konnte man den nächsten Teil der Horrorstory hören. Dieser Mann war von seinem Vater mit der Reitpeitsche erzogen worden. Wenn der Vater nicht zufrieden war, dann hat er dem Sohn zur Strafe den Rücken blutig gepeitscht.

Nach diesem Gespräch kam dieser alte, erfahrene Therapeut zu uns hinter die Scheibe und hat zu uns jungen, unerfahrenen Therapeuten gesprochen. Er hat zu uns gesagt: »Ich wollte Euch zeigen, dass es keinerlei Sinn hat zu fragen: ›Was ist das für eine Mutter, die Fantasien hat, eine Steinplatte auf ihr Kind zu legen?‹ Es hat auch keinen Sinn zu fragen: ›Was ist das für ein Vater, der seine Tochter mit Zigaretten verbrennt?‹ Es macht auch keinen Sinn zu fragen: ›Was ist das für ein Großvater, der seinen Sohn mit einer Reitpeitsche erzieht?‹ Wenn wir den Großvater noch fragen könnten, würden wir den nächsten Teil der Geschichte hören. Wir sind Therapeuten und keine Richter. Unsere Aufgabe als Therapeuten ist, dafür zu sorgen, dass das aufhört und nicht in die nächste Generation getragen wird.«

Und deswegen muss ich auf Ihre Frage »Bin ich schuld an den Problemen meines Sohnes?« sagen: Das ist momentan eine irrelevante Frage. Das ist sogar vielleicht eine unverantwortliche Frage. Wir haben uns jetzt auf die Frage zu konzentrieren: Wie geht es positiv für Ihren Sohn weiter? Wir haben die Weichen richtig zu stellen. Wir haben dafür zu sorgen, dass sich die negative Familiengeschichte nicht wiederholt.

Wenn dann mal alles geregelt ist, dann können wir aus historischem oder »wissenschaftlichem« Interesse über Schuldfragen oder Zusammenhänge reflektieren.