

**Frage in einem Webinar „Geschichten und Märchen als traumazentrierte, narrative Intervention“** zweimal im Jahr in der [www.psychologieakademie.at](http://www.psychologieakademie.at)

## **Ich brauch eine Geschichte zum Thema „Ablösung“!**

**Variante A: eine fertige Geschichte dazu suchen.** Das ist in vielen z.B. Filmen ein Thema: in „Ice-Age“ wird die Tochter selbständig, in „Rapunzel neu verföhnt“ ebenfalls (dazu gibt’s dort eine tolle Verfilmung von typischen Täterinnen-Strategien“. Fragen Sie Ihr Gegenüber nach ihrer/seiner Lieblingsgeschichte, nach dem Lieblingscomputerspiel oder Serie – vielleicht geht’s da genau darum! Das lässt sich gut im Gespräch einbauen, vielleicht fragen Sie sogar: „Und wie soll die nächste Folge sein – lass uns mal Regie führen!“

**Variante B:** Geschichten aus der Natur: Vögel werden flügge und Äpfel rollen manchmal ganz schön weit vom Baum weg, Raupen verpuppen sich, Bären suchen sich irgendwann eine Höhle.

**Variante C:** eine Geschichte selbst schreiben. Aber wie? Ein wichtiger Tipp am Anfang: Wesentlich leichter ist die Entwicklung einer Geschichte IMMER, wenn man sich dabei eine konkrete Person vorstellt. **Danach** ist eine Generalisierung bzw. vielleicht sogar das Entwickeln einer eigenen „Geschichtenschablone“, wo man immer wieder die Hauptfigur und ein paar Details individuell anpassen kann, oft gut möglich.

---

### **Hier nun ein Beispiel für die Variante C:**

#### **Folgende Fragen stehen immer am Anfang:**

**Für wen?** Mädchen ist 15, ziemlich klug, interessiert sich für Forschung/Naturwissenschaften. Die Eltern sind anstrengend, wenig Wertschätzung oder gute Kommunikation. Symptom ist Ritzen, nicht suizidal, sondern als Spannungsabbau.

**Welches Ziel könnte die Geschichte haben,** also soll damit das Problem beschrieben, die Innenwelt in Worte gefasst, eine Lösungsidee in den Raum gestellt werden? Z.B.: *Geh im Gespräch einen neuen Weg. Es ist es wert, dran bzw. im Gespräch bleiben. Das Kommunikationsmuster benennen. Neuer „Lösungsweg“: neue Formulierungen finden/ durch Psych. moderiertes Gespräch mit Vater/Eltern bringt schon was. Viele Wege führen nach Rom.*

**Ausgangslage? Ausgangshypothese für Symptomursache?** Ritzen (blockierte Gefühle, Hochstress, Hochspannung), viel Streit, keine Wertschätzung, keine Kommunikationsbasis,

**Identifikationsfigur?** Das Mädchen mag die Geschichten über eine „Gestaltwandlerin“ mit konkretem Namen – hier genannt Florinde (aber in der Geschichte wird der wirkliche Name der Figur verwendet)

---

#### **Die Abenteuer von Florinde**

Du und ich, wir kennen ja die tolle Geschichte von Florinde, dieser Gestaltwandlerin (bzw. echter Name der Figur und der Serie/des PC-Spiels/des Buches). Und ich hab mir dazu mal ein total neues Abenteuer (Folge, Buch) ... ausgedacht:

(1)Es gab also mal in dieser Welt dort dieses Wesen namens Florinde in ihrem abenteuerlichen Leben. Sie lebte in einer ganz anderen Welt als du und ich. Dort gab es (alles in schillernden Farben beschreiben). Dort hatte sie viele tolle Abenteuer und es gab Gefahren und Kriege, aber auch Schönes, Liebe und Friede. Und auch wenn es dort ziemlich gefährlich war, so war Florinde doch super unterwegs, denn sie hatte nicht nur tolle Fähigkeiten – sie konnte ... und ... und ..... - sondern auch ein besonders gutes und dabei starkes Herz. Jetzt war sie groß, richtig glücklich und stark und hatte tolle Freunde ..... Eines Abends saß sie an einem Lagerfeuer im Kreis ihrer Freunde und erzählte eine Geschichte. Eine Geschichte darüber, wie es ihr früher ergangen war. (Anm: die Geschichte in eine

Geschichte zu verpacken ist eine beliebte Hypnosetechnik. Damit erreicht man vielleicht eine Ebene, wo man über den Verstand allein nicht hinkommt)

(2)Als sie ein Kind war, lebte Florinde in einer Gemeinschaft mit Wesen, die waren außen so wie sie aber innen drinnen irgendwie ein wenig anders, vielleicht ein wenig unglücklicher, vielleicht konnten sie nicht so gut denken sie sie, vielleicht war es etwas ganz anderes, ich weiß es nicht. Aber was ich weiß ist, dass diese Wesen oft Krieg gegeneinander und auch gegen Florinde führen mussten. Da gab Geschrei und Gezänke, nur selten war alles gut und fein, kuschelig und angenehm. Oft schien es, als ob die anderen eine ganz Sprache hatten, und deshalb gab es viele Missverständnisse, so wie wir das bei Katzen und Hunden kennen. Viel zu vieles geschah laut und plötzlich. Leider konnte deshalb sogar die kluge, kleine Florinde nie wissen, wann es Explosion gab – oder eine etwas zu feste Umarmung. Und ganz, ganz oft bekam sie zu hören, dass sie im Weg war, nicht gut genug oder all zu klug, zu frech oder zu ruhig, zu dumm oder zu altklug. Nie konnte sie etwas recht machen. Also, fast nie. Und natürlich konnten die anderen ihr auch oft nichts recht machen, weil die so laut und innen drinnen irgendwie so zornig waren. Alles wurde von allem immer als Einladung zum Kampf verstanden und nicht als Einladung zum Frieden. Es war schlimm. Und je älter Florinde wurde, umso schlimmer wurden die Kämpfe. Florinde explodierte manchmal nach außen und tat anderen weh und manchmal nach innen drinnen und tat sich weh. Es war echt schwer.

(3)Die gutherzige, kluge Florinde musste irgendwann denken: „Sicher bin ich schuld daran. Ich mach alles falsch. Das sagen sie mir ja auch oft genug. Ich bin vielleicht gar nicht liebenswert.“

(4)Leider, leider kann das passieren, dass das Gestaltwandlerinnen denken müssen, auch wenn es ganz und gar nicht stimmt.

(5)Wie bei uns wurden auch Florinde in diesem Zauberland größer und älter, ganz von selbst, jeden Tag ein bisschen mehr. Ohne dass sie selber es so richtig merken. Und auch bei Florinde war es so.

Eines Tages war sie irgendwie innen und außen groß und stark genug und hatte eine Idee: Sie hatte ja diese besondere Fähigkeit des Formwandeln. Und sie beschloss ...

Ideen aus der Gruppe zu verschiedenen Lösungsvarianten:

a)Eine Begleiterin wird ihr zur Seite gestellt, ist immer so in diesem Zauberreich (vielleicht hatten die andere keine gute gehabt, damals, als sie jung waren). Aber Florinde bekam zufällig oder suchte sich eine Gute.

b)Fähigkeit des Formwandeln nutzen für neue Wege, Ohren zu machen, wegfliegen, reden, nicht reden, sich jemanden dazuholen, weg gehen.

c)Findet eine „Psychologin“: In der Geschichte ist das ein Zauberstein, wenn der in der Runde liegt, verstehen sie einander und wollen das auch. Oder eine Zauberin, wenn die in der Runde sitzt, verstehen sie einander. Oder eine Dometscherin, die übersetzt, was wirklich gesagt wird.

d)Sie bekommt besondere Ohren und hört die Wesen heraus, die ihre Sprache sprechen. Und siehe da, es gab viele, auch wenn sie auch Formwandler waren, aber sich in anderen Gestalten und Sprachen zeigten. Und sie mochten sie gerne. Oder sie hört, was wirklich gesagt wird.

Mir gefällt spontan d) am besten und wir schreiben weiter...

... und sie beschloss, das einzusetzen. Während sie noch darüber nachdachte, sah sie plötzlich auf einer Anzeigetafel einen Werbespot. Und da wurde irgendein cooles Headset beworben. Und in dieser Sekunde hatte sie die die Idee, mit ihren Ohren zu experimentieren und zu schauen, was die alles konnten.

Sie bemerkte ganz erstaunt, dass sie Fledermausohren machen konnte, die es ihr ermöglichten, die Sprache der anderen zu verstehen, weil sie die unhörbaren Schallwellen hören konnte. Die Großen sagten zum Beispiel mit schreiend-böser Stimme: „Warum kommst du wieder so spät? Du wirst es nie zu etwas bringen. Du bist so eine Enttäuschung!“ und nun konnte sie mit diesen feinen Fledermausohren hören, was sie wirklich meinten, ohne dass sie das selber wussten: „Ich habe mir Sorgen gemacht, weil ich hab dich lieb und ich will, dass es dir jetzt und in Zukunft gut geht.“ Nun

konnte sie immer, wenn sie es wollte, auf die wahre Botschaft antworten und sich nicht von der so ungunstigen Verpackung ärgern lassen.

Sie experimentierte weiter. Und siehe da, sie konnte sich flauschig-schwere Hasenohren machen. Die konnte sie anlegen, zuklappen - und dann hörte sie andere Leute nur noch murmeln und es war gar nicht mehr wichtig, was sie sagten.

Und dann, eines Tages, machte sie sich Ohren, die sahen aus wie die von Schneeeulen. Mit diesen erkannte sie die Stimmen von jenen Lebewesen, die waren so wie sie, gutherzig und klug, die genau ihre Sprache sprechen konnten. Natürlich gab es einige, die nur freundlich taten, um sie irgendwie auszunutzen. Doch mit den Schneeeulenhoren erkannte sie jene, die in Wahrheit zu ihr passten. Und siehe da, es gab einige davon, auch wenn sie auch Formwandler waren und sich in anderen Gestalten und Sprachen zeigten. Ihnen gab sie sich zu erkennen. Und sie mochten einander gerne um sich haben.

(6)Nun konnte sie immer öfter, immer öfter denken/sehen: „Ich bin total liebenswert!. Ich bin eine tolle Formwandlerin und habe ein gutes Herz. Und dazu bin ich noch stark und kreativ und klug. Ich werde meinen Platz finden in der Welt.“

(7)Von da an lebte Florinde nun irgendwie innerlich ein ganz neues Leben, auch wenn man das von außen gar nicht so leicht bemerken konnte. Es war ihr leicht und stark zumute und sie wusste, dass sie ein gutes Leben haben konnte in diesem geheimnisvollen Land (mit denselben, schillernden Worten beschreiben wie in Teil 1). So lebte sie weiter und weiter, viele Jahre, bis sie eben eines Tages an dem Lagerfeuer saß im Kreise ihrer Lieben, das alles erzählt hatte und am Ende der Geschichte natürlich allen ihre vielfältigen Ohrenkunst zeigte. Und so ging ihr Leben weiter in dieser wunderbaren Land voller Abenteuer. Doch das, ja das ist eine andere Geschichte.

---