

„Ich brauch eine Geschichte zum Thema Ablösung.“

- (1) **Wichtigste Frage:** Welches **Ziel** hat die Geschichte genau?
- (2) **Zweitwichtigste Frage:** Für wen ist sie gedacht? (Alter, Interessensbereiche...)

Ziel 1: Geschichten darüber suchen oder erzählen, wie „andere Leute“ die Sit. gut bewältigt haben (sozusagen Fallbeispiele bringen).

Variante A: Beispiele für fertige Geschichte dazu suchen. Es ist in vielen Geschichten u. Filmen ein (Neben-)Thema: In „Ice-Age“ „Dragons – die Reiter von Perg“ oder „Die Croods“ werden die Jungen selbständig, in „Rapunzel neu verföhnt“ ebenfalls (zusätzlich gibt's dort eine extrem gute Darstellung von typischen Täter*innen-Strategien). Oder fragen Ihr Gegenüber nach ihrer/seiner Lieblingsgeschichte, nach dem Lieblingscomputerspiel oder Serie – vielleicht geht's da genau darum! Oder eine Figur daraus lässt sich verwenden in Ihrer Geschichte. Jugendliche mögen auch gern die Idee: „Und was soll in der nächsten Folge/im nächsten Level passieren – lass uns mal Regie führen!“

Variante B: Geschichten aus der Natur, wo Ablösung immer ein wichtiger Teil vom Lebenszyklus ist: Vögel werden flügge und Äpfel rollen manchmal ganz schön weit vom Baum weg, Raupen verpuppen sich und werden dadurch das, was sie werden können, junge Bären suchen sich irgendwann eine eigene Höhle... während kleine Frösche gleich in die Welt hinausschwimmen.

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 vielleicht sogar das Entwickeln einer eigenen „Geschichtenschablone“ oft gut möglich, wo man immer wieder nur die Hauptfigur und ein paar Details individuell an das Gegenüber anpassen kann.

Ziel 2: Eine Lösung vermitteln für genau diese Person & ihren Selbstwert stärken. Hier nun ein Beispiel dafür.

Für wen? Mädchen ist 15, eher ruhig/im Rückzug, klug, interessiert sich für Forschung/Naturwissenschaften. Ihr Ventil ist oberflächliches Ritzen, also nicht suizidal, sondern klar als Spannungsabbau.

Situation: Die Eltern sind grad kritisch, vorwurfsvoll, anstrengend; wenig Wertschätzung, viel Verhaltenssprache: „Was war in der Schule los? Was hast du gemacht?“ und kaum interessierte Gefühlssprache („Was hat dich heute gefreut und was geärgert?“)

Folgende Ziel könnte die Geschichte haben: *Geh im Gespräch einen neuen Weg. Such deinesgleichen. Das bisherige Kommunikationsmuster benennen. Neue Lösungen überlegen, aus der Einengung und dem Rückzug kommen, weil: Viele Wege führen nach Rom.*

Identifikationsfigur? Das Mädchen mag die Geschichten über eine „Gestaltwandlerin“ in einem Spiel, mit einem speziellen Namen – hier genannt „Florinde“ (aber in der Geschichte kann der wirkliche Name der Figur verwendet)

Die Abenteuer von Florinde

Du und ich, wir kennen ja die tolle Geschichte von Florinde, also dieser Gestaltwandlerin. 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 (Details in schillernden Farben beschreiben). Dort hatte sie viele tolle Abenteuer und es gab Gefahren und Kriege, aber auch Schönes, Freude, 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

Gern in Behandlung und Beratung verwenden, aber keinesfalls online stellen.

In Fachkreisen oder Facharbeiten zitieren „©Helga Kernstock-Redl, Seminar 2024“. Bei sonstigen Interessen mich zuvor kontaktieren.

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 ... (*)

... und sie beschloss, genau 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 Idee, mit ihren Ohren zu experimentieren und zu schauen, was die noch alles konnten.

Sie bemerkte ganz erstaunt, dass sie sich 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 mehr von der so ungut-stacheligen Verpackung ärgern lassen.

Sie experimentierte weiter. Und siehe da, sie konnte sich flauschig-schwere Hasenhängeohren 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 so fedrig-luftig aus wie die von Schneeeulen. Mit diesen besonderen Ohren erkannte sie nun jene Lebewesen, die waren so wie sie, gutherzig und klug, die also genau ihre Sprache sprechen konnten. Natürlich gab es einige, die nur freundlich taten, um sie irgendwie auszunutzen. Doch mit den Schneeeulenhoren hörte sie jene heraus, die in Wahrheit zu ihr passten. Und siehe da, es gab einige davon, obwohl sie auch Formwandler waren und sich in unterschiedlichsten Gestalten und Sprachen zeigten. Ihnen gab sie sich zu erkennen. Und solche Wesen 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 an diesem Tag an dem Lagerfeuer saß im Kreise ihrer Lieben, das alles erzählt hatte und am Ende der Geschichte natürlich allen ihre vielfältigen Ohrenkunst herzeigte. Und so ging ihr Leben weiter in diesem wunderbaren Land voller Abenteuer – oder in einem anderen Teil der Welt. Doch das, ja das ist eine andere Geschichte.

* Sammlung von Ideen, wie es weitergehen könnte:

- Eine Begleitung wird ihr zur Seite gestellt, ist immer so in diesem Zauberreich (aber vielleicht hatten manche von den anstrengenden Wesen dort keine gute gehabt, damals, als sie selber jung waren). Aber Florinde bekam so eine Helferfigur zufällig oder suchte sich eine Gute. Oder es gibt in der Vergangenheit so was wie einen guten Geist oder irgendein Helferwesen.
- Fähigkeit des Formwandeln nutzen für neue Wege, Ohren zu machen, wegfliegen, reden, nicht reden, sich jemanden dazu holen, unerkant weit weg gehen.
- Findet eine „Übersetzerin“: In der Geschichte könnte das ein Zauberstein/Tier/etc. sein: wenn es in der Runde liegt/sitzt, verstehen die Wesen einander und wollen das auch. Oder eine Zauberin, wenn die in der Runde sitzt, verstehen sie einander. Oder ein Universalübersetzer... das übersetzt, was wirklich gemeint ist.
- Bekommt eine Schutzausrüstung – ein unsichtbares Schild, wo die Pfeile stecken bleiben ohne sie zu treffen. Oder eine Superkraft (vgl. Spiderman)

Gern in Behandlung und Beratung verwenden, aber keinesfalls online stellen.

In Fachkreisen oder Facharbeiten zitieren „©Helga Kernstock-Redl, Seminar 2024“. Bei sonstigen Interessen mich zuvor kontaktieren.