

Ach wie gut, dass ich es weiß

.....
Jakob Robert Schneider / Brigitte Gross

Märchen und andere Geschichten
in der systemisch-phänomenologischen Therapie

Fünfte Auflage, 2017

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Melanie Löw
Umschlagfoto: © Michael Goncalves, www.fotolia.de
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Fünfte Auflage, 2017
ISBN 978-3-89670-757-4
© 2000, 2017 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,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

.....

Inhalt

Danksagung ... 8

Einführung ... 9

Kapitel I

**DIE ARBEIT MIT LITERARISCHEN GESCHICHTEN INNERHALB DER SYSTEMISCH
UND PHÄNOMENOLGISCH ORIENTIERTEN PSYCHOTHERAPIE ... 15**

1) „Dein Gesicht wirkt wie vor Schreck erstarrt“ – ein Fallbeispiel ... 15

**2) Phänomenologisch-systemische Psychotherapie
oder dem Leben dienende Weisheit ... 17**

Therapie ... 18

Seele ... 19

System ... 20

Phänomenologie ... 22

3) Die Schicksalsbindungen ... 23

Bindung und Lösung ... 25

Das Sippengewissen ... 26

Die Zugehörigkeit ... 27

Der Ausgleich ... 29

Die Ordnung ... 30

Der verborgene persönliche Lebensplan ... 32

4) Wissen, Einsicht, Liebe und Lösung ... 36

Kapitel II

DIE VORGEHENSWEISE ... 43

- 1) Die erfragten Geschichten ... 43**
- 2) Die persönlich bedeutsamen Geschichten ... 44**
- 3) Das Finden der Geschichten ... 44**
- 4) Die Zahl der erfragten Geschichten ... 45**
- 5) Der Zeitpunkt für die Frage nach den Geschichten ... 48**
- 6) Das Erkennen der „richtigen“ Geschichten ... 48**
- 7) Die systemische Bedeutung der Geschichten ... 50**
- 8) Selbstbezug oder Fremdbezug der Geschichten ... 54**
- 9) Die Verbindung der Geschichtenarbeit mit dem Familien-Stellen ... 55**
- 10) Die Geschichten und der geheime Lebensplan ... 61**
 - Der Körperausdruck ... 61
 - Die „Entmachtung“ der Geschichten ... 63
 - Die Umformulierung der Geschichten auf Lösung hin ... 63
- 11) Die „Fallen“ der Geschichten-Arbeit ... 64**
 - Die Psychologisierung der Geschichten ... 65
 - Das Sichverlieren in den Einzelheiten und Nebensächlichkeiten der Geschichten ... 65
 - Der Verlust der Wahrnehmung ... 66
 - Die Einengung des Familien-Stellens durch den Blick auf die Geschichten ... 67
 - Der Wunsch, eine Persönlichkeit mit ihrem Lebensschicksal zu begreifen ... 68

Kapitel III

FAMILIENGESCHICHTEN UND IHRE LITERARISCHEN ENTSPRECHUNGEN ... 71

Wenn du mich küsst, werde ich ein Prinz ... 72

Sollte es Aschenputtel sein? ... 78

Ach Fee, du bist ja meine erste Frau! ... 82

Unendliche Liebe ... 86

Zwei Frauen teilen sich einen Mann ... 91

Rapunzel, spring in meinen Arm! ... 94

Wer ist die Schönste im ganzen Land? ... 96

Papa Wolf, du bleibst draußen! ... 101

Männer wollen immer nur das eine ... 105

Die Unerschrockenen ... 111

Kind, lass dich hier nie wieder sehen! ... 116

Nur ich bin groß und blond ... 120

Verlorenes Glück ... 129

Auf einem Baum ein Kuckuck saß ... 133

Schlussbemerkung ... 138

Verzeichnis der erwähnten Märchen und anderen Geschichten ... 139

Über die Autoren ... 141

.....

Danksagung

Für wertvolle Anregungen und die Durchsicht des Manuskripts danken wir: Dr. Otto Brink, Bert Hellinger, Dr. Norbert Linz, Harald Scheubner und Sieglinde Schneider. Unser besonderer Dank gilt Bert Hellinger, von dem wir lernen durften und der uns mit dieser so befriedigenden Arbeit auf den Weg gebracht und begleitet hat. Ihm und unseren Familien möchten wir dieses Buch widmen.

Anmerkung

Die Namen der in den Fallgeschichten erwähnten Personen sind alle geändert. Auch die Fallgeschichten selbst wurden dann etwas umgestaltet, wenn den Autoren die Gefahr des Erkennens bestimmter Personen zu groß erschien. In den wesentlichen Grundzügen bleiben die Fallgeschichten aber authentisch.

.....

Einführung

Wir können unser Leben so betrachten, als wollten wir mit ihm eine Geschichte erzählen, unsere persönliche Geschichte. Als Geschichte kommt unser Leben in einen Zusammenhang. Die vielen Geschehnisse und Erlebnisse werden in der Geschichte durch eine Art roten Faden zusammengehalten und erzählbar. Wesentliches zieht sich durch, Unwesentliches fällt weg. In einer Geschichte finden wir durch unsere Lebenszeit und unsere Lebensräume hindurch eine Identität.

Soweit man zurückdenken kann, haben Menschen versucht, menschliches Leben in all seinen Ausprägungen und Ausformungen in Geschichten zu fassen und zu erzählen. Wie sonst sollte das menschlich Bedeutsame und Wesentliche mitgeteilt werden? Und umgekehrt finden wir uns als Hörer oder Leser oder Zuschauer mit den wesentlichen Vorgängen unseres Lebens in diesen Geschichten wieder. Mehr oder weniger künstlerisch verdichtet stellen sie uns „Bilder“ zur Verfügung, in denen sich unser Schicksal widerspiegeln kann mit Geburt und Tod, Werden und Vergehen, Glück und Leid, Freude und Trauer, Erfüllung und Scheitern, Unschuld und Schuld, Armut und Reichtum, Krieg und Frieden... und vor allem Liebe und Hass.

In Geschichten finden die Seelensprache und die Seelenbilder des Lebens ihren Ausdruck. So schnelllebig unsere Zeit auch ist und so rasant die technische und kulturelle Entwicklung auch fortschreitet, in den Geschichten geht es um Belange, die irgendwie zeitlos erscheinen. Führen uns beispielsweise Sciencefictionfilme mit raffiniertesten Techniken eine phantastisch neue Welt vor Augen – in den Geschichten, die sie erzählen, bleiben sie doch auf vertrautem Terrain. *Krieg der Sterne* erzählt eine Familiengeschichte, ein Vater-

Sohn-Drama, eingepackt in eine Vielzahl anderer persönlicher und gesellschaftlicher Vorgänge, in denen wir uns mühelos mit unseren Gefühlen und Vorstellungen zurechtfinden.

Der amerikanische Psychiater Eric Berne hat innerhalb der von ihm entwickelten Transaktionsanalyse den Begriff des Lebensskripts in die Psychologie und Psychotherapie eingeführt. Der Begriff des „Skripts“ kommt aus der Welt der Kunst und bedeutet das „Drehbuch für eine als Theater aufzuführende Geschichte“. Berne hat in seiner Erfahrung als Psychiater entdeckt, dass wir unser Leben innerlich entlang bestimmter Bilder, Sätze und Gefühle ordnen, die uns helfen, uns selbst innerhalb der Vielzahl unserer Lebenserfahrungen als bestimmte Personen mit einer individuellen Lebensgeschichte zu erkennen. Über unser „Lebensskript“ erhält unser Leben Kontinuität, eine unverwechselbare und doch allgemeine Gestalt, eine in Geschichten erzählbare Ausprägung.

Eric Berne hat auch herausgefunden, dass wir unser Leben zwar schon von früher Kindheit an nach einem inneren Drehbuch planen, dass das Lebensskript selbst uns aber unbewusst bleibt. Er hat festgestellt, dass es uns an illusionäre Lebensstrategien bindet, die zwar mit einem hohen Kraftpotential verbunden sind, aber – wenn sie unbewusst bleiben – uns ins Scheitern führen können. Und er hat entdeckt, dass sich unser innerer Lebensplan in den Geschichten, die wir lieben, auffinden und bewusst machen lässt. So begann er, Patienten nach ihren Lieblingsmärchen zu befragen und die Märchen im Zusammenhang mit der persönlichen Lebensgeschichte zu Therapiezwecken zu nutzen.

Eine Schülerin von Eric Berne, Fanita English, hat diese Methode ausgebaut. Sie liess sich von ihren Klienten vier literarische Geschichten nennen, die sie in verschiedenen Lebensaltern besonders beeindruckt haben, im Kleinkindalter (drei bis sieben Jahre), im Großkindalter (acht bis zwölf Jahre), im Jugendalter (zwölf bis achtzehn Jahre) und im Erwachsenenalter.

Sie suchte dann nach dem gemeinsamen roten Faden in den Geschichten und brachte ihn in Verbindung mit der seelischen Not und den charakteristischen Lebensmustern des Klienten.

Bert Hellinger hat diese Methode aufgegriffen und in konzentrierter Form in seine psychotherapeutische Arbeit integriert. Er hat aber sehr schnell den Boden der rein auf die Transaktionen

zwischen Eltern und Kind bezogenen Deutung der Geschichten erweitert und danach gefragt, wie sie die Schicksale in der Familie und Sippe widerspiegeln. Die Lebensskript-Analyse wurde systemisch. Bert Hellinger fragte auch bald nur noch nach zwei berührenden Geschichten, einer aus der frühen Kindheit und einer aus dem Erwachsenenleben. Mit der wachsenden Bedeutung des Familien-Stellens reduzierte er seinen Blick auf eine einzige Geschichte. Inzwischen hat seine Arbeit mit dem Familien-Stellen die Arbeit mit den Geschichten völlig ersetzt. In den Aufstellungen kommen die Schicksalsbindungen in kurzer Zeit und unmittelbar erfahrbar ans Licht. Und über die lösenden Familienbilder und „Worte der Kraft“ kann sich die heilsame Einsicht beeindruckend eröffnen.

Warum stellen wir, die Verfasser, nun die Arbeit mit den „Skriptgeschichten“ vor? Wir beide haben von Bert Hellinger gelernt, arbeiten mit Familienaufstellungen und beziehen mit unterschiedlicher Gewichtung die Frage nach den Geschichten mit ein, sowohl in Selbsterfahrungskursen als auch in Einzel- und Paargesprächen. Ist die Arbeit mit den Geschichten nicht durch das Familien-Stellen überholt?

Unsere Antwort ist ja und nein. Es steht für uns außer Zweifel, dass die Methode des Familien-Stellens äußerst konzentriert direkt das „Herz“ der Familienbindungen berührt und dabei viele Aspekte der „Ordnungen der Liebe“ in den Blick bringt. Hier bleibt die Skriptanalyse, auch wenn sie systemisch orientiert ist, in ihren Möglichkeiten weit zurück.

Aber auch in Familienaufstellungen bleibt manchmal Wesentliches verborgen, blockiert der Mangel an Informationen die Aufdeckung der Schicksalsbindung oder zeigt sich den Stellvertretern und dem Therapeuten die Richtung nicht klar, die zur Lösung führt. So haben wir – in der Selbsterfahrung bei Bert Hellinger beeindruckt von der aufdeckenden Wirkung der Skriptgeschichten – in unserer Praxis immer wieder zu der Frage nach den Geschichten als zusätzlicher Methode gegriffen. Und so verstehen wir die Geschichten-Arbeit auch als Ergänzung zum Familien-Stellen, als zusätzlichen Suchhinweis und Aha-Effekt beim Ans-Licht-Bringen der Schicksalsbindung.

Vielleicht spricht diese ergänzende phänomenologische und systemische Methode auch andere Psychotherapeuten an und hilft

ihnen in ihrem therapeutischen Bemühen. Jedenfalls wurden wir immer wieder darauf angesprochen, wo man etwas über die systemische Bedeutung von Märchen und anderen Geschichten nachlesen kann und wie man den therapeutischen Umgang damit lernen kann. Dieses Nachfragen hat viel dazu beigetragen, dass dieses Buch entstanden ist.

Wir werden zunächst etwas sagen zum Stellenwert der Geschichten-Arbeit in der phänomenologischen und systemischen Psychotherapie. Im zweiten Kapitel stellen wir die methodischen Prozesse der Geschichtenarbeit vor. Im dritten Kapitel erzählen wir zu einzelnen Märchen kurze Geschichten und Fallbeispiele, ergänzt mit einigen Hinweisen, zum Beispiel zu Paarkonflikten.

Die systemischen Bedeutungen haben wir teilweise von Bert Hellinger übernommen, teilweise haben sie sich aus unserer eigenen Arbeit ergeben. Wir geben diese Bedeutungen wieder und vertrauen darauf, dass der Leser den Spielraum zwischen starrer Festlegung und Beliebigkeit, den solche Deutungen besitzen, achtet und für sich selbst nutzt. Die Be-Deutungen der Geschichten in der systemischen Arbeit sind nicht willkürlich erfunden. Sie ergeben sich aus den Geschichten selbst, wenn man sie einmal unter dem Gesichtspunkt betrachtet, welche eigentliche schicksalhafte Handlungsdynamik sie in Gang bringt. Die Stimmigkeit dieser Deutung erweist sich immer an der unmittelbar erlebbaren Verknüpfung mit den Schicksalen in der eigenen Familie und Sippe. In diesem Rahmen sind sie aber auch auf eine gewisse Variabilität in der Deutung angewiesen, die sich aus der Betroffenheit der jeweiligen Personen ergibt, um deren Schicksal und Lösungen es geht. Auch wenn es eine familiensystembezogene Wahrheit von Geschichten gibt – sie kann nur wirken über die lösende Wahrnehmung der Betroffenen. Ähnlich wie die „Worte der Kraft“ in Familienaufstellungen müssen die Bedeutungen der Geschichten mit den Familienschicksalen korrespondieren. Sie bleiben in ihrer Wirkung nur gleich bedeutsam, wenn sie sich im Rahmen des Stimmigen wandelbar mitteilen.

Wir haben darauf verzichtet, einen umfassenden systemischen Deutungskatalog für Märchen anzubieten. Zum einen sind wir nicht bei allen Märchen auf schlüssige Weise „fündig“ geworden, und manche Vermutungen mussten wir wieder verwerfen. Zum anderen nähme so ein Katalog, aus dem man kurz und bündig syste-

mische Deutungen übernehmen zu können glaubt, dieser Methode ihre Kraft, ihre Offenheit und vielleicht sogar ihren Reiz. Soweit wir die Bedeutungen der Geschichten angegeben haben, bitten wir die Leser, sie nicht als Rezepte zu verwenden, sondern sie immer in die Wahrnehmung ihrer Wirkung einzubinden.

Eine Selbstverständlichkeit möchten wir zu Beginn dieses Buches noch anmerken: Die familiensystemischen Bedeutungen von Geschichten sind nicht *die* allgemeingültigen Deutungen von Geschichten. Gute Geschichten, wie Märchen, sind in ihrer Aussage unausschöpfbar. Sie sind in verschiedenen Hinsichten verstehbar und besitzen, z. B. in einem psychoanalytischen Deutungskontext, ihre eigene, andersartige Deutungskraft. Ganz abgesehen davon würden Geschichten, die man nur für Therapiezwecke deutet und nutzt, dem Ganzen des Lebens entzogen – und das wäre ein großer Verlust.

Dass aber die systemische Betrachtungsweise von Geschichten gerade in ihrer auf das Wesentliche konzentrierten Form eine tiefe Wirkung haben kann, das konnten wir in unserer Arbeit immer wieder erfahren, und das möchten wir weitergeben.

.....

Kapitel I

DIE ARBEIT MIT LITERARISCHEN GESCHICHTEN INNERHALB DER SYSTEMISCH UND PHÄNOMENOLOGISCH ORIENTIERTEN PSYCHOTHERAPIE

1) „Dein Gesicht wirkt wie vor Schreck erstarrt“ – ein Fallbeispiel

In einem der früheren Selbsterfahrungskurse, in denen noch wenig mit Familienaufstellungen gearbeitet wurde und dafür ausführlicher mit dem „Lebensskript“ und den „Skriptgeschichten“, saß ein etwa 30-jähriger Mann in der Runde, der in seinem Gesichtsausdruck seltsam starr wirkte und der mit sehr verhaltener Stimme sprach. Als er sich in der Eröffnungsrunde vorgestellt hatte, sagte der Therapeut zu ihm nach einer kleinen Pause: „Dein Gesicht wirkt wie vor Schreck erstarrt. Was ist denn Schlimmes in deiner Familie passiert?“ Er zeigte sich auf diese Frage hin überrascht und antwortete ebenfalls nach einer kleinen Pause: „Nichts!“ Dieser Mann studierte im achtzehnten Semester Philosophie. Er liebte sein Fach, brachte es aber zu keinem Abschluss. Allerdings verdiente er mit einer kleinen, eigenen Computerfirma ausreichend Geld.

Als die Kursteilnehmer über eine kurze Phantasiereise ihre „Skriptgeschichten“ suchten – eine irgendwie literarische Geschichte, die sie im Kindesalter und eine, die sie im Erwachsenenalter besonders beeindruckt hatte –, fielen dem Mann keine ein. Im späteren Verlauf des Kurses erinnerte er sich aber und nannte *Max und Moritz* von Wilhelm Busch, und zwar die Szene, in der die Buben den Steg über den Bach ansägen und der Schneider daraufhin ins Wasser fällt, sowie *Das Glasperlenspiel* von Hermann Hesse. In diesem Roman geht es um die Lebensgeschichte eines Meisters des Glasperlenspiels, der nach dem Niederlegen seiner Amtsgeschäfte

Lehrer des Sohnes eines Freundes wird, dem jungen Mann zu einer Gebirgshütte folgt, dessen Ruf zu einem Wettschwimmen im kalten Gebirgssee nachkommt und ertrinkt.

Auf Grund dieser beiden Geschichten fragte der Therapeut den Studenten: „Wer ist denn ertrunken in deiner Familie?“ Erstaunt erwiderte er: „Niemand!“ Es ließ ihm aber keine Ruhe. So telefonierte er mit seinem Vater – die Mutter war schon gestorben – und fragte nach. Sein Vater sagte zu ihm: „Natürlich ist in unserer Familie jemand ertrunken. Das müsstest du doch wissen: dein Großvater, der Vater deiner Mutter.“ Dieser Mann war am Ende des Krieges, als die Mutter gerade ein halbes Jahr alt war, von Berlin nach Bremen zu seinen beiden Brüdern gefahren, um sie zu besuchen. Sie überredeten ihn leichtsinnigerweise – die „Max und Moritz“-Geschichten erzählen Streiche – zu einer Bootsfahrt. Leichtsinnig war das deshalb, weil damals die Minen noch nicht geräumt waren. Die drei Männer fuhren auf eine Mine und ertranken alle drei.

Das erzählte also der Student am nächsten Tag in der Gruppe. Auf die Frage, wie er sich denn gefühlt habe, nachdem er dieses Schicksal seines Großvaters von seinem Vater erfahren habe, strahlte er über das ganze Gesicht und sagte: „Ich war ganz einfach erleichtert.“ In diesem Moment wirkte sein Gesicht völlig verändert. Alles Erschreckte war daraus verschwunden. Und auch im weiteren Verlauf der Gruppe wirkte er wie erlöst.

Das ist die Folge, wenn über die „Geschichten“ etwas ans Licht kommt. Obwohl er sich nicht an seinen richtigen Großvater erinnern konnte – die Großmutter hatte wieder geheiratet, und ihr zweiter Mann war an die Stelle des Großvaters getreten -, war er in seiner Seele mit diesem Großvater verbunden und „verkörperte“ irgendwie dessen Schicksal. Infolge des wieder aufgetauchten Wissens geschah nun etwas mit ihm, was man die „Lösung aus einer Identifizierung“ nennen kann. Die in ihm „weiterlebende“ Person des Großvaters mit ihrem Schicksal trat sozusagen aus ihm heraus, wurde wieder ein Gegenüber und die in ihrer Zugehörigkeit zur Familie und ihrem Schicksal „draußen“ wahrnehmbar.

Über den weiteren Lebensweg dieses Mannes und die andauernde Wirkung seines Aha-Erlebnisses ist nichts bekannt. Aber in der Gruppe wirkte er sehr erleichtert und befreit und irgendwie zufrieden. Es gab damals auch keine vertiefende oder auf andere Aspekte eingehende therapeutische Arbeit. Das Wissen um das

Schicksal des Großvaters, die unmittelbare Erfahrung seiner blinden Verbundenheit und das Öffnen seiner Augen schienen genug, damit etwas von ihm abfallen konnte und sein Fühlen und seine Orientierung erleichtert wurden und damit vielleicht auch seine Lebensplanung eine neue kraftvolle Richtung erhielt. Heute würde der Therapeut ihn fragen, ob er seine Familie auch aufstellen will. Vermutlich würde dann der Großvater noch deutlicher vor seinem Blick stehen, man könnte den Lösungsprozess und Fluss der Liebe verstärken, und der Verlust und vermutlich ungelebter Schmerz seiner Mutter könnten in seiner Seele Frieden finden. Vielleicht würde sich auch zeigen, dass er im Loslassen des Großvaters seinen Vater neu in den Blick bekommt und dessen Kraft und Segen besser für sich nehmen kann. Diese und ähnliche Prozesse machen eine Familienaufstellung so berührend und wertvoll. Dennoch ist vermutlich das Entscheidende infolge des neuen Wissens passiert. Man konnte die Wirkung sehen, an ihm selbst und an dem, wie die Gruppenteilnehmer sein Strahlen aufnahmen und ihm irgendwie zurückgaben.

Dennoch werden einige Leser vielleicht sagen: „Und das soll alles sein?“ Es gibt ja Vorstellungen, dass Psychotherapie oder auch eine Beratung etwas sehr Komplexes zu sein haben, als müßten sie wenigstens in etwa die Komplexität eines Lebens widerspiegeln. Unserer Erfahrung nach – und wir fühlen uns da all den unterschiedlichen therapeutischen Strömungen nahe, die „Kurztherapien“ genannt werden – muß das nicht so sein. Gerade in therapeutischen Vorgangsweisen, die sich mit den Verstrickungen in Familiensystemen und entsprechenden Lösungen beschäftigen, geht der Blick auf wesentliche Ereignisse und Schicksale in Familien und auf den Lösungszusammenhang, der sich aus dem Aufscheinen von etwas Wesentlichem ergibt. Vereinfacht gesagt braucht es nur zwei Prozesse: dass ein wesentlicher Schicksalszusammenhang ans Licht kommt, oft nur wie ein kurzes und ganz klares Aufleuchten, und dass angesichts dessen, was da ans Licht kommt und neu vor Augen steht, die Liebe auf lösende und heilsame Weise fließen und ihre gute Wirkung entfalten kann.

2) Phänomenologisch-systemische Psychotherapie oder dem Leben dienende Weisheit

Wir suchen für das, was wir denken und tun, gerne eine Begriffsbildung und wenn möglich eine Theorie. Wenn wir so etwas wie Psy-