

Marta Nowak-Kulpa

# **Geschichten aus einem anderen Märchen**

Nichtalltägliche Psychotherapie

Aus dem Polnischen übersetzt von  
Weronika M. Jakubowska

2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)  
Sebastian Baumann (Mannheim)  
Dr. Carmen Beilfuß (Magdeburg)  
Dr. Michael Bohne (Hannover)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Dr. Angelika Eck (Karlsruhe)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Torsten Groth (Münster)  
Reinert Hanswille (Essen)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Stella Nkenke (Wien)  
Rainer Orban (Osnabrück)  
Dr. Burkhard Peter (München)

Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)  
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Dirk Rohr (Köln)  
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt † (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
András Wienands (Berlin)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagfoto: © Sidewaypics – stock.adobe.com | KI-generiert

Illustrationen: Maja Kapko

Redaktion: Celine Eßlinger

Satz: Melanie Szeifert

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI

Erste Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0601-2 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8557-4 (ePUB)

© 2025 der deutschen Ausgabe

Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die polnische Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»Opowieści z innej bajki, czyli niepamiętnik psychoterapeutki«.

© 2023 Marta Nowak-Kulpa

Aus dem Polnischen übersetzt von Weronika M. Jakubowska

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: <https://www.carl-auer.de/>.



# **Inhalt**

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Es war einmal .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Brauche ich eine Therapie? .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Was am Herz .....</b>	<b>17</b>
<b>3 Kalt und warm .....</b>	<b>22</b>
<b>4 Der Nebel .....</b>	<b>27</b>
<b>5 Im Reich Oz .....</b>	<b>31</b>
<b>6 Ein altes Sprichwort .....</b>	<b>36</b>
<b>7 Der Fluch .....</b>	<b>39</b>
<b>8 Kein Zutritt für Männer .....</b>	<b>44</b>
<b>9 Täglich ein Schluck lebendiges Wasser .....</b>	<b>48</b>
<b>10 Instant-Therapie oder: Die Spinne auf der Fensterbank .....</b>	<b>56</b>
<b>11 Vergiss, dass du dich nicht erinnerst .....</b>	<b>61</b>
<b>12 Keine Zeit, muss leben! .....</b>	<b>66</b>
<b>13 Geschichten sind gut für die Gesundheit .....</b>	<b>72</b>
<b>Hinter den sieben Bergen .....</b>	<b>76</b>
<b>Inspiratorium (ein Wort, das es nicht gibt).....</b>	<b>78</b>
<b>Überraschungsdessert .....</b>	<b>80</b>
<b>Aufmachen.....</b>	<b>81</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>87</b>



## Es war einmal ...

Manchmal erzähle ich Geschichten. Mit den Geschichten ist es so eine Sache ... Oft kann ich mich nicht erinnern, woher ich sie kenne. Einige habe ich gelesen, andere kenne ich aus der Therapieausbildung oder von Menschen, die wissen, welche Freude sie mir mit Geschichten bereiten können. Wieder andere habe ich geträumt ... Viele von ihnen sind alt, älter als meine Erinnerung. Ich trage sie unsortiert in mir und erlaube ihnen, zu stimmiger Zeit an die Oberfläche zu treiben. Meist taucht eine Geschichte ganz unvermittelt aus meinem Unbewussten auf, während ich im Therapiegespräch dem Menschen in meiner Praxis zuhöre. Manchmal habe ich eine Vermutung, warum mir gerade diese Geschichte einfällt, manchmal keinen Schimmer. Ob nun bewusst oder im Vertrauen auf das Unbewusste, meist kenne ich den therapeutischen Wert der Geschichten, die ich erzähle. In diesem Buch habe ich Geschichten über meine Patienten<sup>1</sup> und über deren Geschichten zusammengetragen. Es sind Ausschnitte aus Therapien im Rahmen meiner Arbeit am Nationalen Institut für onkologische Forschung an der Klinik für onkologische Chirurgie und Rekonstruktion in Gliwice sowie aus meiner privaten Praxis.

Menschen in Therapie hören gerne von möglichen Lösungen. Dabei sind die am wichtigsten, zu denen man

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Text das generische Maskulinum verwendet. Gemeint sind jedoch alle Geschlechter.

selbst gelangt – aber zum Glück kann man sich auch von den Geschichten anderer inspirieren lassen. Die hier geschilderten wahren Begebenheiten berühren unterschiedliche Aspekte der therapeutischen Praxis. Ich teile sie, weil es Zeit ist, sie zu erzählen. Sie sind so weit. Und ich auch.

Werter Leser, rechnen Sie nicht mit einem Schlüssel zur Lektüre! Ich habe die Geschichten so aufgeschrieben, wie ich sie erzähle. Bei manchen mache ich länger Halt, durch andere eile ich hindurch. Sie sind nicht sortiert, weder nach Diagnose des Protagonisten noch nach Ausgang der Therapie. Ähnlich wie Gedanken, ähnlich wie Gefühle ... Und ganz ähnlich einem gewöhnlichen Arbeitstag einer Psychotherapeutin. Ich bewege mich durch die unterschiedlichen Welten der Patienten. Innerhalb weniger Stunden kann ich mit jemandem seine Trauer teilen, die Freude über eine überwundene Schwierigkeit, die Hoffnung auf eine bessere Zukunft oder auch deren Ende. Wenn sich die Praxistür schließt, endet eine Geschichte, und es beginnt die nächste. Wie das Umblättern einer Buchseite: ein neues Kapitel, neue Erlebnisse. Erlauben Sie sich also, intuitiv zu lesen, so, wie es für Sie passt, in Ihrem Tempo, auf Ihre Art. Alle Geschichten auf einmal oder immer nur eine. Mit dem Kommentar am Ende der Geschichte oder mit Ihren eigenen Gedanken dazu. Ich freue mich, dass Sie meine Einladung zu dieser Erzählung annehmen. Schließlich gibt es kein Märchen ohne jemanden, der ihm lauscht, in diesem Fall jemanden, der es liest.

Zwar spinne ich zuweilen auch Geschichten in Therapiegesprächen, doch jetzt kommen ganz andere Geschichten. Fangen wir also an ...

## 1 Brauche ich eine Therapie?

*Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu,  
[...] auch sie haben ihre Geschichte.<sup>2</sup>*

Frau A. kam im ersten Jahr meiner Praxistätigkeit zu mir. Ihre Psychiaterin, bei der sie wegen Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen in Behandlung war, hatte es ihr empfohlen. Die vitale und erfolgreiche Juristin Anfang vierzig stieg ohne viel Federlesens ein:

»Meine Ärztin meint, ich brauche eine Therapie. Sie hat darauf bestanden, dass ich zu Ihnen komme. Ich habe nur eingewilligt, damit sie mich damit endlich in Ruhe lässt. Ich habe ihr erklärt, dass ich schon zurechtkomme, aber sie ist der Meinung, ich sollte das mit Ihnen besprechen. Also?«

»Da bin ich selbst gespannt«, entgegnete ich. »Erzählen Sie mir doch bitte von Ihrer Situation.«

Frau A. seufzte und begann eine lange Erzählung darüber, wie ihr Leben Schritt für Schritt komplizierter wurde. Dass sie alleinerziehende Mutter war, gab ihr gleichzeitig Kraft und war Quelle ihrer Müdigkeit. Sie führte erfolgreich ein Unternehmen und brachte es voran. Im Grunde verlief ihr Leben ziemlich ruhig, und sie hatte ein gutes Auskommen. Bis sie sich unglücklich in einen Mann verliebte, der sie hinterging, ihr eine Menge Schwierigkeiten bereitete und Konflikte mit Freunden herbeiführte.

---

<sup>2</sup> Jedes der nachfolgenden, zu Kapitelbeginn aufgeführten Mottos stammt aus Ehrmann, M.: Desiderata. Verfügbar unter: [https://www.gutenberg-shop.de/Ehrmann-Desiderata.-Pressendruck/\[30.01.2025\]](https://www.gutenberg-shop.de/Ehrmann-Desiderata.-Pressendruck/[30.01.2025]).

Als Frau A. zu mir kam, machte sie sich Sorgen um die Zukunft ihres Kindes, um die Firma und hatte außerdem ein gebrochenes Herz. Sie funktionierte jedoch so gut, wie es unter diesen Umständen möglich war. Als sie also ihre Erzählung mit der Frage beendete »Und, wie sieht es aus? Brauche ich eine Therapie oder nicht?«, war ich beeindruckt von ihrer Tatkraft. Ohne zu zögern, antwortete ich: »Sicherlich brauchen Sie keine Therapie, um zu überleben, denn Sie kommen sehr gut zurecht. Aber vielleicht ist das ein guter Zeitpunkt, um sich für andere Lösungen zu öffnen. In dem Fall kann eine Therapie hilfreich sein.«

»Aha!«, freute sich die Patientin. »Ich brauche also keine Therapie! Das hatte ich mir gedacht. Ich danke Ihnen für die Bestätigung. Auf Wiedersehen!«

Und sie ging.

Zwei Jahre später kam Frau A. erneut zu mir. Meine Praxis lag inzwischen nicht mehr in dem Altbau am Markt in Gliwice, sondern in einem niedrigen Gebäude am Stadtrand. Frau A. machte mich am neuen Ort ausfindig und vereinbarte einen Termin. An ihrer Geschichte war vieles besonders (was ich hier nicht offenlegen kann), und ich hatte sie noch gut in Erinnerung. Wie beim letzten Mal strotzte Frau A. vor Energie und schilderte ihre Geschichte detailreich. Sie begann mit den Worten »Sie hatten recht. Ich brauchte damals keine Therapie. Ich habe das alles gut hinbekommen. Die Beziehung ist zum Glück beendet, und ich konnte meine Verluste angemessen betrauern. Meine wirklich engen Freunde sind an meiner Seite geblieben, und auch die Firma läuft wieder gut ... Ich habe sogar Zeit für mich. Allerdings mache ich mir Sorgen um meinen Sohn im Teenageralter. Wir verstehen uns einfach nicht. Er sucht den Kontakt zu seinem Vater, der will aber keinen Kontakt. Und ich



weiß einfach nicht, wie ich meinen Sohn unterstützen kann ... Irgendetwas mache ich falsch, wir streiten uns immerzu.« Sie schilderte das in allen Details und erzählte mir eine halbe Stunde lang, wie ihr Leben jetzt aussah. Am Ende fragte sie: »Und, was meinen Sie jetzt? Brauche ich eine Therapie oder nicht?«

Ich hatte ihre Erzählung aufmerksam angehört, dachte an unser letztes Gespräch und antwortete ihr ernst: »Sicherlich brauchen Sie keine Therapie, um zu überleben, denn Sie kommen sehr gut zurecht. Aber vielleicht ist das ein guter Zeitpunkt, um sich für andere Lösungen zu öffnen. In dem Fall kann eine Therapie hilfreich sein.«

»Aha! Ich brauche also eine Therapie. Das dachte ich mir. Nun gut, wann können wir loslegen?«

Und wir legten los.

Frau A. kam regelmäßig zu den Sitzungen und machte sich neugierig auf die Suche nach dem, was ihr Leben besser machen könnte. Sie war mit den Fortschritten zufrieden und freute sich auf die nächsten Sitzungen. Nach einem halben Jahr stellte sie die Frage, die schon lange in der Luft lag: »Diese Therapie anzufangen war eine wirklich gute Idee. Ich habe viel gelernt, und ich merke, dass ich mich verändere, auch wenn das erst der Anfang ist. Was mich aber beschäftigt ist, woher Sie beim ersten Mal wussten, dass ich keine Therapie brauchte, und diesmal, dass ich sie brauche?«

Ich hatte diese Frage erwartet, und ich wiederholte langsam die Worte, die sie schon zwei Mal von mir gehört hatte.

»Ich habe Ihnen gesagt: ›Sicherlich brauchen Sie keine Therapie, um zu überleben, denn Sie kommen sehr gut zurecht. Aber vielleicht ist das ein guter Zeitpunkt, um sich für andere Lösungen zu öffnen. In dem Fall kann eine Therapie hilfreich sein.«

Frau A. blickte mich schweigend an. Sie hatte diese Aussage zum ersten Mal in Gänze wahrgenommen. Beim ersten Mal hatte sie den ersten Teil gebraucht, damit sie sich auf ihre eigene Kraft stützen und spüren konnte, dass sie tatkräftig und stark war. Das war sie ja auch. Sie traf also die für sie beste Entscheidung und verzichtete auf eine Therapie. Diesen Weg sollte sie allein gehen. Beim zweiten Mal war sie offen für eine persönliche Verbindung und brauchte eine Möglichkeit, ihre Erlebnisse zu teilen. Sie vernahm also den zweiten Teil der Aussage. Wieder traf sie die für sich beste Entscheidung und begann die Therapie, sodass sie auf ihrem Weg der Veränderung Gesellschaft hatte. Frau A. setzte die Therapie so lange fort, wie sie es brauchte, und bestärkte sich so darin, dass ihre eigenen Entscheidungen gut waren, bis sie spürte, dass sie den weiteren Weg alleine gehen sollte, und wir voneinander Abschied nahmen.

Zehn Jahre nach unserer ersten Begegnung vereinbarte Frau A. wieder einen Termin mit mir. Sie erzählte, wie gut es ihr ginge, und brachte ein Geschenk mit: einen weiteren Teil ihrer Geschichte, den sie jetzt bei mir verwahren wollte.

»Ich möchte Ihnen heute etwas von mir zeigen, das Sie noch nicht kennen«, sagte sie und ließ mir eine Geschichte da, die sie über ihre Herkunftsfamilie geschrieben hatte. So erfuhr ich, dass Frau A. lange nach Abschluss der Therapie die Reise in ihr Inneres weiter fortgesetzt und ihre Wurzeln, die ihr Kraft gaben, immer besser kennengelernt hatte. Sie wollte mir zeigen, was sie ohne mein Beisein geschafft hatte. Wenngleich sie, wie sie selbst sagte, sich in Gedanken noch oft mit mir beriet. Es heißt ja, eine therapeutische Beziehung bleibt immer therapeutisch wirksam.

Das war das letzte Mal, dass wir uns sahen. Doch wir wissen beide: Wenn es gut für sie sein sollte, werden wir uns wiedersehen. Denn auch wenn sie sicherlich keine Therapie braucht, um zu überleben – denn sie kommt sehr gut zurecht –, wird vielleicht irgendwann ein guter Zeitpunkt kommen, um sich für andere Lösungen zu öffnen. In dem Fall kann eine Therapie hilfreich sein.

*Ich bin der Güte des Schicksals sehr dankbar dafür, dass ich Frau A. zu Beginn meiner psychotherapeutischen Tätigkeit begegnet bin. Diese Erfahrung hat mir in der Praxis das gezeigt, was ich zuvor am Polnischen Milton-Erickson-Institut gelernt hatte: Patienten wissen, was sie brauchen, und sie verfügen über alle notwendigen Ressourcen, um gut leben zu können. In der Therapie begleiten wir sie dabei, wie sie gute Lösungen finden und lernen, sie so anzuwenden, dass sie ihnen noch lange nach Abschluss der Therapie nutzen. Jede Therapie ist anders, jede interessant und jede einnehmend, wenn wir der Weisheit der Patienten vertrauen und sie neugierig bei ihrer eigenen Lösungsfindung begleiten.*

*Dabei ist es gleichermaßen hilfreich, darauf zu vertrauen, dass der Patient sich auf seine Intuition verlassen kann, wie zu wissen, dass der Therapeut mit seinen Erfahrungen eine gute Unterstützung sein kann.*

*Eine weitere glückliche Fügung zu Beginn meiner Arbeit war es, dass ich von außergewöhnlichen Praktikern lernen durfte. Ich begegnete Therapeuten und Lehrenden, die großzügig ihr Wissen teilten. Mir ist bewusst, wie außergewöhnlich das ist, denn viele Experten hüten neidvoll ihr Wissen. Darum schätze ich die Freigiebigkeit meiner Lehrer umso mehr und bemühe mich, jetzt, da ich selbst lehre, diese Geschenke weiterzureichen. Ich kann mich*

*noch an die erste Frage erinnern, die ich bei einer Supervision während der vierjährigen Therapieausbildung in Łódź stellte. Damals schilderte ich einen meiner Therapieverläufe und fragte, wie ich das verstehen sollte, was ich selbst während einer Sitzung fühlte. Mein damaliger Supervisor ließ mich den Rest der Sitzung an dieser Frage arbeiten. Er zeigte mir, wie wichtig es ist, bei sich zu bleiben, während man sich dem Patienten nähert. Ist das nicht außergewöhnlich?! »Vertrau deinem Unbewussten«, sage ich meinen Patienten – und mir sage ich das auch.*

*Das Unbewusste spricht oft in Metaphern zu uns. So war es auch im Fall eines Schweißers ...*