

Ach wie gut, dass ich es weiß

Jakob Robert Schneider / Brigitte Gross

Märchen und andere Geschichten
in der systemisch-phänomenologischen Therapie

4. Auflage, 2010

© 2000, 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Vierte Auflage, 2010
ISBN 978-3-89670-757-4

Satz: Melanie Löw
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: © Michael Goncalves, www.fotolia.de
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

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 Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

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

.....

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