

Bernhard Trenkle

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-indirekte Botschaften
für Therapie, Beratung
und über den Gartenzaun

Mit einem Vorwort von Manfred Lütz

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)
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 (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/
Schwäbisch Hall)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)

Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
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 (Witten/Herdecke)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblentz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Johannes Gstötenmay – Fotolia.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-774-1

© 2012 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,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 o

Fax o 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Vorwort

Jahrtausendlang haben die Menschen die Welt nicht gemessen, gewogen und berechnet, sie haben sie erzählt. Der Mensch ist das Tier, das erzählt. Und aus den vielen kleinen Geschichten wurde die eine große Geschichte. Aber nicht nur das. Geschichten erzählte man zu allen möglichen Zwecken. Immer schon erzählte man gewisse Geschichten, um Kinder zu beruhigen, um etwas zu erklären, um für Orientierung zu sorgen in einer unübersichtlichen Welt. In Geschichten war aber vor allem viel Weisheit aufgehoben, viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Situationen. Nicht der neueste Gag, sondern die älteste, am längsten im mitmenschlichen Kontakt bewährte Geschichte versprach eine gute Lösung. Natürlich gibt es Probleme, die man schlicht durch Informationen lösen kann. Das ist die Domäne der Gebrauchsanweisungen. Die eigentlich wichtigen Probleme des menschlichen Lebens aber kann man wahrscheinlich immer noch am besten durch Geschichten lösen. Doch wer erzählt heute noch Geschichten? Auch Psychoexperten sind oft nur noch Seelenklempner, die mehr oder weniger schematisch auf seelisches Leid reagieren.

In dieser Situation ist Bernhard Trenkle ein strahlender Fixstern am Himmel der Psychotherapie in Deutschland. Denn er versteht es wie kein anderer, Geschichten zu erzählen, heilende Geschichten, die Patienten den Weg aus der Sackgasse weisen und ganz sachte mögliche Lösungen in die Problemverstrickungen flechten. Seit er 1994 den Weltkongress für Psychotherapie in Hamburg organisierte, ist er einer der ganz großen Wissenschaftsorganisatoren für die Psychotherapie in Deutschland. Doch vor allem ist er ein begnadeter Psychotherapeut. Allerdings fragt man sich immer wieder, wie er das macht – die genau passende Geschichte für einen Patienten zu finden. Und deswegen gibt es dieses Buch. Mit Geschichten, wie den hier erzählten, »bereitet er den Boden«. Bernhard Trenkle ist ein Meister des Seedings, jener Erickson'schen Technik, den Klienten auf eine Veränderung oder eine Intervention vorzubereiten bzw. ihn noch mal zum Nachdenken und Umdenken zu bewegen. Manchmal sind die Erzählungen einfach Beispiele dafür, wie man es machen könnte, wie andere in schwierigen Situationen gehandelt haben oder wie eine ungewöhnliche Denk- oder Handlungsweise zum Erfolg führen kann.

Das Besondere an diesen Geschichten ist, dass sie nicht nur bewusst verarbeitet werden, sondern dass der Zuhörer daneben unbewusst diejenigen Informationen herausfiltert, die für ihn im Augenblick relevant sind. Schon kleine, kurze, unscheinbare Anekdoten können auf diese Weise durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit in der bedeutsamen therapeutischen oder beraterischen Situation für die Problemlösung wichtige Suchprozesse auslösen. Gute Geschichten können die Perspektive verändern, Klienten sehen ihre Situation aus einem neuen, manchmal humorvollen Blickwinkel. Wenn sie vielleicht sogar erstmals über sich selber schmunzeln oder gar lachen können, kann das neue Ideen zur Veränderung freisetzen.

Bei Bernhard Trenkle wirkt das alles so einfach, aber wenn man dann selbst die richtige Geschichte für den richtigen Patienten sucht, fällt einem bisweilen nichts ein. Und deswegen haben so viele auf dieses Buch gewartet. Es ist ein Buch für erfahrene Fachleute jeder Schulrichtung, die ihre Therapie um ein äußerst wirksames und nachhaltiges Instrument erweitern möchten, aber auch für Anfänger, die frappante Erfolge in kurzer Zeit erleben wollen. Und schließlich ist dies auch ein Buch für Laien, für Nichttherapeuten, die sich an unterhaltsamen Geschichten erfreuen wollen, nicht irgendwelchen Geschichten, sondern Geschichten, die es in sich haben.

Bernhard Trenkle sammelt schon sein ganzes Leben lang Geschichten, und er erzählt in diesem Buch nicht nur seine besten Geschichten für Therapie, Beratung und Supervision, er verrät hier auch seine Geheimnisse, so vor allem, welche Geschichte für welche Patienten am besten geeignet ist.

Das Buch ist gut gegliedert. Am Anfang gibt es einige Grundregeln für das Erzählen persönlicher Geschichten. Frei nach dem Motto »lächelnd lernen« kommt man schon hier um das Schmunzeln nicht herum. Und dann folgt eine Fundgrube wirkungsvoller Geschichten, gut sortiert in verschiedene Themengebiete, sodass man einfach mal nachschlagen kann, was für eine Geschichte aktuell von Nutzen sein könnte. Sei es, dass das Kind die Schule verweigert, der Mann über einen längst vergangenen Seitensprung der Partnerin nicht hinwegkommt oder Klienten Probleme mit der persönlichen Zielsetzung, mit der beruflichen Situation oder mit diffusen Ängsten haben. Da gibt es Geschichten für die Paartherapie, fürs Coaching, für die Krebsterapie, beruhigende und aufrüttelnde, lustige und nachdenklich stimmende, kurze und lange. Es sind Geschichten für tausendundeinen Fall.

Und noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Stellen Sie sich beim Lesen einfach mal vor, diese Geschichte würde in diesem Augenblick speziell Ihnen erzählt, und beobachten Sie, was geschieht!

Dazu fällt mir eine Geschichte ein ist ein kluges Lehrbuch und ein unterhaltsamer Reader zugleich, vor allem aber ein wundervolles, lehrreiches Lesevergnügen.

Manfred Lütz
Köln, im Juli 2012

Familienprobleme

Loyalität gegenüber Kaiser und Familie

KLIENT: Mein Leben macht so irgendwie keinen Sinn. Ich habe so viel Zeit verloren. Meine Geschwister waren intelligenter und haben sich früh in die Fremde abgesetzt. Ich blieb immer bei den Eltern. Ohne mich wäre die kleine Landwirtschaft meiner Eltern nie möglich gewesen. Ökonomisch war das nie sinnvoll. Eine Heirat war nicht möglich, einerseits wollte keine Frau dieses Leben mitmachen, andererseits wollte ich es keiner wirklich zumuten.

Es ist eine verlorene Zeit. Jetzt bin ich 49 und alleine. Für Familie und eine sinnvolle und erfüllende Karriere ist es zu spät.

THERAPEUT: Haben sie von der Geschichte des japanischen Soldaten gehört, der in den 70er Jahren in der Nähe eines amerikanischen Militärstützpunktes entdeckt wurde? Er betrachtete sich seit Jahrzehnten immer noch im Zweiten Weltkrieg. Alleine hielt er dem japanischen Kaiser die Treue. Als er entdeckt wurde, hatte er anfangs Zweifel, ob der Krieg wirklich zu Ende sei.

Ich habe einige Male in meinen Therapien die Frage aufgeworfen, ob dieser Mann sich diese große Loyalität und dieses immense Durchhaltevermögen wohl selbst hat anerkennen können? Hat er diese Jahrzehnte würdigen können? Wir haben manchmal gerätselt, was aus diesem Soldaten wohl geworden ist.

Als er schließlich starb, stand das weltweit in allen Zeitungen. Dann habe ich endlich erfahren, wie die Geschichte weitergegangen ist und was dieser Mann in den nächsten zwanzig Jahren gemacht hat. Es war so naheliegend. Ich fand es fast beschämend, dass ich nicht selbst darauf gekommen bin. Er hat »Survival-Trainings« angeboten und wurde damit wohlhabend und bekannt. Nun, wer in der Welt hatte mehr praktische Erfahrung als er in Survival? Jahrzehnte alleine neben einem amerikanischen Militärstützpunkt überleben, ohne je gesehen zu werden!

Nun frage ich mich, ob Sie diese Jahre voller Loyalität Ihren Eltern gegenüber sich ebenfalls anerkennen können. Welche Fähigkeiten

haben Sie daraus entwickelt und gewonnen, und wie könnte man die in Zukunft nutzen? Könnten diese Fähigkeiten überraschenderweise doch noch für etwas gut sein?

Hellinger, von Weizsäcker und die Familienschande

COACHEE: Mein Vater hat wirklich Schande über unsere Familie gebracht. Diese Verhaftung und diese Anschuldigungen! Das hätte ihm keiner zugetraut. Ich bin wirklich ärgerlich! Was soll ich jetzt tun? Ins Gefängnis fahren und ihn konfrontieren? Ich bin ja Coach und gewohnt, Leute in schwierigen Situationen zu begleiten. Aber hier brauche ich selbst einen Coach.

COACH: Gut, das ist wirklich eine sehr schwierige Zeit für die ganze Familie und speziell für Sie als ältester Sohn.

Zu Ihrer Frage fällt mir gleich ein Vortrag ein, den ich einmal auf einer unserer Tagungen gehört habe.

Bert Hellinger sprach 1989 über Schuld und Gewissen. Er war damals noch nicht so bekannt. Der Vortrag war zu Ende, und es gab viele Fragen und Kommentare aus dem Publikum. Ein junger Mann war mit einer Vortragspassage nicht einverstanden. Er meinte: »Aber wenn mein Vater ein Nazi-Schwein ist und in der Hitlerzeit schlimme Sachen gemacht hat – dann muss ich ihn doch konfrontieren und mit dem Finger auf ihn zeigen!« Hellinger gab damals eine Antwort, mit der ich spontan gar nicht einverstanden war. Er sagte: »Als Sohn ist es nicht deine Aufgabe mit dem Finger auf den Vater zu zeigen. Als Sohn hast du die Aufgabe, dich schützend vor deinen Vater zu stellen und ihn vor Angriffen zu schützen. Das wird das Problem für die Familie langfristig lösen.«

Ich war in diesem Moment und auch noch eine Weile später sehr gegen diese Sicht. Sie beschäftigte mich aber wieder und wieder, und ich begann zu erkennen, dass Hellinger in dieser Frage weiter gedacht hatte als ich.

Später erinnerte ich mich, dass Richard von Weizsäcker als junger, frisch gebackener Jurist seinen Vater bei den Nürnberger Kriegsverbrecherprozessen verteidigt hatte. Ich ahnte, dass seine großen Reden als Bundespräsident zur deutschen Geschichte damit zusammenhängen könnten, dass er sich schon als junger Mann dem Spannungsfeld aus Loyalität seinem Vater gegenüber

einerseits und ganz anderen persönlichen politischen Ansichten andererseits stellen musste.

Im Gegensatz dazu fiel mir ein, dass ich im *Stern* einen Vorabdruck einer hasstriefenden Abrechnung des Sohnes des deutschen Reichsgouverneurs in Polen, Hans Frank, gelesen hatte. Der Sohn hat hier mit dem Finger auf den Vater gezeigt und mit ihm abgerechnet. Dann begann ich mir vorzustellen, wie sich die Kinder und Enkelkinder mit dem Namen Weizsäcker fühlen und wie es den Kindern und Enkelkindern von dem Buchautor Frank gehen wird. Ich ahnte, was Hellinger meinte: Das wird das Problem für die Familie langfristig lösen.

Nun war natürlich die persönliche Schuld des Vaters von Richard von Weizsäcker gegenüber der Schuld des Reichsverwalters Frank sehr viel geringer.

Trotzdem frage ich mich, ob man vielleicht diese Idee von Hellinger auch in ihrem Falle im Auge behalten sollte.

Meinen Kindern gegenüber bin ich so blockiert – Wie kann ich spontaner sein?

KLIENT: Mit dem Umgang mit meinen Kindern bin ich sehr unzufrieden. Ich möchte mehr mit ihnen spielen und dabei fröhlicher und unbefangen sein. Da habe ich so etwas wie eine Blockade. Dabei habe ich selbst so darunter gelitten, dass meine Eltern nie richtig mit uns gespielt haben. Ich habe mir vorgenommen, dass ich das mit meinen Kindern völlig anders mache. Da ist wie ein Widerstand. Man kann auch sagen, dass ich wie unter einem Zwang das mache, was meine Eltern mit mir gemacht haben.

Therapeut: Das erinnert mich an einen alten Fernseher, den ich mal hatte. Man hat ARTE eingestellt oder 3sat oder ein anderes anspruchsvolles Kulturprogramm. Aber Zack!, plötzlich lief wieder das 1. Programm. Dieser Fernseher sprang immer wieder auf das 1. Programm um, obwohl man eigentlich was Anderes schauen wollte.

KLIENT: Das ist ein gutes Bild. Das trifft es irgendwie.

THERAPEUT: Gut, man kann sich darüber aufregen. Man kann aber die Fernbedienung in der Hand halten und einfach immer wieder umschalten. Wenn es ein wirklich alter Fernseher ist, dann muss man halt jedes Mal mühsam aufstehen und wieder auf den Wunschkanal umschalten.

KLIENT: Aber ich will das eigentlich nicht, ich möchte es stabil anders machen.

THERAPEUT: Vielleicht ist das das Problem. Es ist nach meiner Erfahrung für viele Leute nicht so einfach, den Kindern etwas zu geben, was man selbst vermisst hat.

Vor vielen Jahren habe ich in einer Buchhandlung einmal das Titelbild eines Buches gesehen. Dort waren zehn Paragraphen aufgelistet. § 1 hieß: Meine Mutter ist mit mir so und so umgegangen. § 2: Ich habe nicht gemocht, wie meine Mutter mit mir umging. § 3: Ich werde meine Kinder ganz anders erziehen, als ich erzogen wurde. § 4: Deswegen mache ich mit meiner Tochter XY, § 5: Deswegen mache ich mit meiner Tochter XY, etc.

Der letzte Paragraf, § 10, hieß dann: Meine Tochter ist jetzt wie meine Mutter.

Mit anderen Worten: So ganz unabhängig von unserer Erziehung können wir uns anscheinend nicht verhalten. Das habe ich in Bezug auf meine eigenen Kinder selbst so erlebt. In dem Moment, in dem ich das akzeptiert habe, konnte ich plötzlich sehr viel freier sehr viel mehr Neues machen. Solange ich unbedingt mit dem Kopf etwas Neues wollte, habe ich auch so einen Widerstand erlebt und es ging nicht so, wie ich dachte.

KLIENT: Dann denken Sie, das ist normal? Sollte ich das akzeptieren?

THERAPEUT: Absolut. Da gibt es ein molukkesches Märchen mit dem Titel »Der halbe Mann«.

Ursprünglich kamen Sie zu mir und wollten, dass ich Sie hypnotisiere, damit Sie besser und spontaner mit Ihren Kindern spielen können. In alten Märchen steckt oft der Schatz von Erfahrungen vieler Generationen. Manchmal ergibt es Sinn, so ein Märchen mit geschlossenen Augen zu hören, die Bilder innerlich entstehen zu lassen. *Schließen Sie doch einfach mal die Augen, tun Sie einfach so, als ob Sie in Hypnose wären, und hören Sie dieses alte molukkesche Märchen. Es geht ungefähr so.*