

Leseprobe aus:

**Katharina Lamprecht / Stefan Hammel / Adrian
Hürzeler / Martin Niedermann**

Wie das Nashorn Freiheit fand

120 Geschichten zum Umgang mit Krisen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.reinhardt-verlag.de

EV
reinhardt

Aus dem Inhalt

Einführung

Stufen von Entwicklung und Krise
Entwicklung bewirkt Krise und Krise bedingt Entwicklung
Stagnation, Durchgang und Entwicklung
Entwicklung ist überall
Gelungene Entwicklung bedeutet Veränderung mit Einsicht
Gesunde Ich-Entwicklung und Begegnung mit psychosozialen Anforderungen als
Entwicklungsschritte
Dynamik der Krisen und Konflikte
Die Begegnung mit dem Doppelgänger
Der Weg in die Gesellschaft

1 Der Einzelne

Bewältigung individueller Krisen und Entwicklung der Persönlichkeit

Segway fahren
Bäumiger Berater
Der Blick von der Klippe
Auf der Bremse stehen
Berge wälzen
Binge watchen
Kapillarität
Physik, oder die Parallellösung
Relativitätstheorie für Laien
Hass ist ... (Leseprobe)
Bühnenbeleuchtung
Spielplatzgespräche
Helikopterpilot
Hockeytraining
Morgens auf der Brücke (Leseprobe)
Ein Tropfen Olivenöl
French Press
Kakerlake auf Wanderschaft
Ins Café stolpern
Der Löwe am Ende der Straße
Fußball Finalspiel
Wer ist der Guide?
Tierisch auf den Wecker gehen
Roland in der Wüste
Die richtige Zeit
Wenn ich eine Leiche wäre ...
Der Besen mit dem kurzen Stiel
Der Streit
Eisbrechender Kuss
Der Schutzmann
Man weiß halt nie
Nicht nur auf die Wölfe hören
Bananen aus eigener Ernte
Der Beifahrer
Laternen im Vorgarten

Der Schwarz-Weiß-Weg
Cellostunde
Warum ist die Banane krumm
Die Cafés von Sarajewo
Der Traktor
Vergebliches Warten

2 Die Gruppe

Krisenbewältigung und gemeinsame Entwicklung in Partnerschaft und Familie, Schule, Beruf und Freizeit

Ab auf die Wiese
Meinungsumlaufbahnen
Mitgefühlerschöpfung
Zum Glück ein alter Hase
So sensibel
Beim Lesen alter Briefe
Schöne Grüße aus dem Himmel
Die Wahrheit
Wieviel Ziel ist möglich?
Das orientalische Büro
Keine Blaue Mauritius
Skiurlaub
Wie in der Krise sich orientiere?
Genussvoll
Die beste aller Perlen
Nana
Dringend
Der Turm
Der Fahrkartenkontrolleur

Das Nashorn und sein Babysitter (Leseprobe)

Kettensätze
Schleierohreneulenbabies
Schuster, bleib bei deinem Leisten
Moor-Park
Das Bummeln
Das Labyrinth
Was hast du für mich?

Team mit Eseln (Leseprobe)

Der Sternekoch
Wie ein Nashorn
Verständnis entwickeln
Die Baustelle
Zwiesgespräch mit dem Mond
Läuse an Rosen
Krankheitsbehörde
Bananenbrot
Ein lahmer Hase
Unterwegs sein
Nachhaltige Eichhörnchen
Es gibt einen Raum

3 Das Ganze

Krisenbewältigung und Entwicklung in einer lokal und global vernetzten Gesellschaft

Der Kriechenbach

Pustebblumenwiese
Hundertzwanzig Minuten
Mediation mit einem Nashorn
Autobahnkarambolage
Nicht vorbereitet
Auch wenn es das letzte sein wird
Hundekacke im Park
Wilder Wein
Guter und schlechter Humor
Der verstopfte Geysir
Andere Eingänge
Mentales Aikido
Rückwärts vorwärts
Das Nest
Als die Erde ins Trudeln kam
Ameisenhügel
Stilleben
Verhältnismäßig (Leseprobe)
Dem andern nach
Neuland
Berechnungen
Bäume in der Sahara
Die Einmischung
Vom Tropfen zum Ozean
Stalingrad
Freud'scher Versprecher
Zwei Fragen
Der große Schlüsselbund
Wiederkäuen
Den Tee wirken lassen
Vorausdenken
Der schwarze Tod
Spitzerspäne
Die rote Blume
Und plötzlich macht der Bürger „puff“ ...
Paradiesische Zustände
Es ist nicht möglich
Den Tankdeckel öffnen

Ausklang

Veränderungsprozesse

Anhang

Stichwortverzeichnis
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten
Literatur

Leseproben

Hass ist...

Ablösung, Adoleszenz, Gewalt, Schuldgefühl, Suizidalität, Trauer, Trennung

„Ich hasse meine Mutter“, sagte sie. „Dann habe ich ein schlechtes Gewissen dafür, dass ich sie hasse. Dafür hasse ich mich selbst, und dann hasse ich sie noch mehr dafür, dass sie es geschafft hat, dass ich mich hasse ...“

„Man braucht den Hass nicht hassen.“, sagte er. „Hass ist enttäuschte Liebe, und sonst nichts.“

Diese Neurahmung (Reframing) kann Menschen angeboten werden, die eine Beziehung, in der sie Abstand benötigen, in der emotionalen Auseinandersetzung intensivieren, also ungewollt eine noch stärkere Bindung zum Gegenüber herstellen.

Die Metapher kann, sinnvoll eingesetzt, auch dazu beitragen, das Gefühl von Verletzung und Hass zwischen Angehörigen unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen oder Nationen zu reduzieren.

Morgens auf der Brücke

Burnout, Depression, Gesundheit, Trauer, Trennung, Zuversicht

Da ging einer jeden Tag über die Brücke, welche aus der Stadt führt, immer zur selben Zeit. Manchmal standen Menschen am Geländer, lachten sich an, tranken Kaffee, einige grüßten ihn. Man suchte die Sonne. Mitten auf der Brücke ging sie links hinter den großen Bergriesen in der Ferne auf. Es war ein wunderbares Spektakel, kraftvoll, erhebend. Er liebte es, auch wenn er nur einen Moment lang verweilte.

In der Coronazeit war kaum jemand am Geländer, den Blick nach Osten die Sonne suchend.

Kürzlich ging er wieder über die große Brücke, alleine. Es war regnerisch, kalt, er sah tief unter sich den trägen grauen Fluss und dachte an die vielen unglücklichen Menschen, welche ernsthaft daran gedacht haben, von der Brücke zu springen. Nur ein kleiner Blick in die Berge, die grauen Wolken hingen tief, ein leichter Regen nässte ihn.

Und dann sah er es an einem Lichtmast. Ein kleines, rechteckiges Schild auf Augenhöhe: „Morgen scheint hier die Sonne.“ „Warum habe ich es nicht bereits gestern gesehen?“

Berns Brücken wurden erst spät mit Seitennetzen ausgestattet. Davor war die Suizidrate durch Springen von der Brücke unglücklicherweise sehr hoch. Die Geschichte ist für Menschen gedacht, welche sich in einer „Entweder – oder“-Situation erleben. Eine kleine Blickänderung, ein Innehalten, eine Ahnung aufsteigen sehen und die Umgebung der Situation erleben können, kann innere Sicherheit wieder erstarken lassen.

Das Nashorn und sein Babysitter

Familie, Sicherheit, Team, Trennung, Verantwortung

In der Savanne stand eine Nashornkuh mit ihrem Kind – und einem Zebra.

„Warum steht das Zebra hier bei den Nashörnern und nicht bei seiner Herde?“ fragte ich den Ranger, der uns durch den Park fuhr.

„Das Zebra ist von seiner Herde verstoßen worden. Vielleicht hat es sich mit dem falschen Hengst gepaart. Bei den Zebras darf sich nur der Alpha-Hengst vermehren. Ihm gehören alle Stuten. Da ist es wahrscheinlich in Ungnade gefallen. Jetzt ist es meistens bei den Nashörnern und manchmal auch bei den Giraffen.“

„Es möchte wohl nicht gerne allein sein.“

„Das zum einen. Zum anderen ist es auch gefährlich, allein zu sein. In der Gemeinschaft anderer Tiere fällt es nicht so leicht den Raubtieren zum Opfer.“

„Das heißt, es sucht Schutz bei den Nashörnern, und sie stören sich nicht daran.“

„Den Nashörnern ist das Zebra wahrscheinlich willkommen. Wir haben nur wenige Nashörner. Diese Mutter müsste alleine aufpassen – wenn sie nicht das Zebra hätte!“

„Also ein Babysitter! Kann denn das Zebra etwas tun, um das kleine Nashorn zu beschützen?“

„Unterschätzen Sie Zebras nicht! Der Tritt eines Zebras ist fünfmal so stark wie der eines Pferdes. Wenn er Sie trifft, bleibt von Ihrem Arm oder Bein nicht viel übrig.“

„Die haben also einen Deal ... Das Zebra beschützt das kleine Nashorn, und das große Nashorn beschützt das Zebra ...“

Der Ranger nickte. „Jeder hat jetzt mehr Sicherheit. Das heißt auch, mehr Freiheit.“

Die Geschichte erzähle ich Menschen, die durch den Verlust des Partners, eines Elternteils, ihrer Familie, ihrer beruflichen Existenz oder ihrer Heimat in eine Krise geraten sind und auf der Suche nach einer Gemeinschaft bzw. nach Lebensumständen sind, die ihnen neuen Halt bieten.

Team mit Eseln

Erziehung, Kooperation, Personalführung, Team, Win-Win

„Als ich glaubte, Tiere reagieren nur aufs Fressen, habe ich meine Esel nur über Belohnung zu etwas gebracht. Als ich dann gelesen habe, Esel verstünden bis zu zwanzig unterschiedliche Befehle, hatte ich mit Kommandos die größten Erfolge in der Eselarbeit. Seit ich aber verstanden habe, dass Tiere über Beziehung lernen, habe ich begonnen, das Verhalten und Leben der Esel zu studieren. Seither sind wir ein Team.“

Diese Geschichte wurde in einer Weiterbildung für Menschen in sozialen Berufen erzählt. Die unterschiedlichen Stufen der Zusammenarbeit mit dem Klienten sind auch für die Qualität der Arbeit bestimmend. „Schlussendlich geht's wohl darum,“ meinte eine Teilnehmerin, „dass meine innere Haltung die Qualität der Zusammenarbeit mitbestimmen kann.“

Verhältnismäßig

Gerechtigkeit, Konflikt, Qualität, Selbstsicherheit, Zwangserleben

Ich lebe in der Stadt. Als Fußgänger bin ich froh, wenn meine Ampel grün zeigt, die Autos warten und ich rüber kann. Ich schätze es, wenn Ampeln den Verkehr regeln und Autos und Fußgänger vor Zusammenstößen schützen. Und trotzdem geschehen immer wieder Unfälle.

Vor vielen Jahren habe ich in einem kleinen Bergdorf gelebt. Wenig Autos, wenig Menschen. In all den Jahren, in denen ich dort oben war, gab es keinen Unfall zwischen Fußgängern und Autos. Selbst auf der Kreuzung, wo die Dorfstraße, der Bahnhof und der Alpweg zusammenkommen, geschahen keine Zusammenstöße. Ist sinnvoll, dachte ich beim letzten Besuch im Bergdorf, verhältnismäßig zu handeln.

Die Krisenzeit lässt uns Sicherheit in der Festigung von Strukturen suchen. Allgemeingültige, durchsetzbare Forderungen aber können vom eigentlichen Kern der Krise wegführen. Die Einsicht, dass in der Stadt wie im Bergdorf die gleichen Regeln gelten, ist die äußere Seite der Krisen- und Verkehrsbewältigung. Die andere Seite aber ist eine persönliche: Verhältnismäßigkeit finden.

Diese kurze Geschichte war für ein Ehepaar wichtig, welches sich wegen unterschiedlicher Ansichten bei der Umsetzung von Coronamaßnahmen stark zerstritten hatte. Sie fanden eine verhältnismäßig gute Möglichkeit, die angespannte Beziehung zu beruhigen.