

Nossrat Peseschkian

Wenn du willst,
was du noch nie gehabt
hast, dann tu, was du
noch nie getan hast

Geschichten voll Weisheit und Wärme



HERDER

Nossrat Peseschkian

Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du
noch nie getan hast

Das Buch

Geschichten sind für die Seele, was Medizin für den Körper ist – diese sinnfällige Weisheit wird in diesem Buch lebendig: Kurze Weisheitsgeschichten, aufschlussreiche Beispiele können manchmal schneller zu einem Aha-Erlebnis führen als langwieriges Bereden und Analysieren. Aus scheinbar festgefahrenen Situationen führt oft ein überraschender Perspektivenwechsel – der Blick wird frei, eine Situation neu gesehen: Der erste Schritt zur Veränderung ist getan. Nossrat Peseschkian erzählt Geschichten, die wirken, weil sie durch Lachen befreien und den Geist lüften. Und er zeigt, warum die Positive Psychotherapie wirkt – und wie sie wirkt, indem er kurz in deren Prinzipien einführt. Ein Buch von einem Meister des Geschichtenerzählens und der Positiven Psychotherapie.

Der Autor

Nossrat Peseschkian, Dr. med., Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Honorarprofessor. Gründer und Leiter der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie und Begründer der Positiven Psychotherapie, Dozent an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen. Er wurde 1933 im Iran geboren und lebt seit 1954 in Deutschland. Intensive Forschungs- und Lehrtätigkeit in über 60 Staaten. Träger des Richard-Merten-Preises. Autor zahlreicher Bücher, bei Herder Spektrum zuletzt: Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher; Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen; Das Leben ist ein Paradies, zu dem wir den Schlüssel finden können.

Nossrat Peseschkian

Wenn du willst,
was du noch nie gehabt hast,
dann tu,
was du noch nie getan hast

Geschichten und Lebensweisheiten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

E-Book-Ausgabe 2020

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

2002, 2007, 2008, 2011, 2019

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Agentur IDee

Umschlagmotiv: © Sharaf al-Husaini al-Jazdi,

„Jüngling mit Laute und Pferd“, 1594/95,

Persische Miniatur, auf Papier, St. Petersburg,

Staatliche Ermitage © akg-images

E-Book-Konvertierung: Newgen Publishing Europe

ISBN 978-3-451-82023-6

ISBN (Taschenbuch) 978-3-451-03203-5

Inhalt

Leid- oder Leitfaden: Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

Der Wanderer – Warum neue Sichtweisen weiterhelfen

Kleinigkeiten machen die Summe des Lebens aus – Vom Gewicht des alltäglichen Krams

Der Mensch lebt noch nicht einmal hundert Jahr und macht sich Sorgen um tausend – Perfektionismus kann krank machen

Großzügigkeit macht das Herz leichter – Vom Geben und Nehmen

Die Kunst, andere zu überzeugen – Emotionale Intelligenz entwickeln

Die Wanderschaft zum Glück – Ablösung als Weiterentwicklung

Nicht alles, was rund ist, ist ein Ball – Warum man nicht immer von sich auf andere schließen kann

Ein Vorurteil ist ein Urteil, das nicht durch ein Gericht, sondern durch ein Gerücht hervorgerufen wird – Vorurteile haben viele Gesichter

Wenn du eine hilfreiche Hand brauchst, so suche sie am Ende deines eigenen Armes – Fähigkeiten verwirklichen

Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß! – Die Fähigkeit, an sich und andere die richtigen Fragen zu stellen

„Man ist reich, wenn es reicht“ – Die Frage nach dem Wesentlichen

Man kann auf seinem Standpunkt stehen, aber man sollte nicht darauf sitzen bleiben – Wenn Traditionen erstarren

Unter den Menschen gibt es viele Kopien und wenige Originale – Die Einzigartigkeit entdecken

Liebe ist wie ein Glas, das zerbricht, wenn man es zu locker oder zu fest anfasst – Liebe und Gerechtigkeit

Die Besonderheiten des Partners sehen – Liebe braucht Pflege

Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein – Warum Rache bitter schmeckt

Geld ist wie ein Metall, das sowohl gut leitet als auch gut isoliert – Geld als Ersatz

Hast du was, dann bist du was – Leistung und Selbstwertgefühl

Sich vom ersten Eindruck nicht täuschen lassen – Den anderen wirklich sehen

Positive Psychotherapie: Eine Ganzheitsmodell im Rahmen der Erziehung, Selbsthilfe und Psychotherapie

Die Bedeutung von Geschichten, Lebensweisheiten und Humor im Alltagsleben

Sammele die hellen Stunden für die dunkle Zeit des Lebens

Dank

Literatur

Leid- oder Leitfaden: Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

1. *Szene: Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren . . . Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.*

2. *Szene: Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder
am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es lange, herauszukommen.*

3. *Szene: Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein . . . aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.*

*Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.*

*4. Szene: Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.*

5. Szene: Ich gehe eine andere Straße.

„Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.“ Dieses Motto der Positiven Psychotherapie wird in diesem Buch immer wieder anschaulich: In der Geschichte vom Wanderer, die sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht und in den vielen Reaktionen von Menschen, denen ich diese Geschichte erzählt habe und deren Fallbeispiele in dieses Buch eingegangen sind.

Meine Erfahrung aus langjähriger psychotherapeutischer Arbeit ist: Menschen fühlen sich überfordert, wenn sie mit abstrakten Konzepten und Theorien konfrontiert werden. Da die Psychotherapie sich aber nicht nur unter Fachleuten abspielt, sondern vor allem eine Brücke zu den Patienten, den Nicht-Fachleuten, darstellt, steht sie in besonderem Maße unter dem Gebot, verständlich zu sein. Eine Verständnishilfe ist das Beispiel, die Geschichte, das sprachliche Bild, Dichtungen, Lebensweisheiten, Witze etc. Obwohl die Früchte im europäischen Okzident reiften, wurzelt der Bau, der sie trug, im persischen Orient, der Heimat meiner Geburt und Jugend. So stellen dieses Buch und – wie ich hoffe – meine psychotherapeutische Tätigkeit den Versuch dar, die Erkenntnisse des Orients mit den Fortschritten des Okzidents zu

vereinen. Ich bin mir bewusst, dass ein solcher Versuch von seinem Ansatz her viele Probleme in sich birgt. Dennoch halte ich ihn gerade in einer Zeit, in der die geografischen Entfernungen aufgehoben werden, für nützlich, wenn nicht gar für notwendig. Die Geschichten, die ich den einzelnen Kapiteln vorangestellt habe, sind – sofern nicht anders vermerkt – von mir erfunden oder variieren Erzählungen aus der reichen orientalischen Tradition.

Eigene Erfahrungen sind teuer; fremde Erfahrungen sind kostbar.

In den Geschichten und Lebensweisheiten werden folgende drei Prinzipien der Positiven Psychotherapie wirksam:

- ◆ das Prinzip der Hoffnung,
- ◆ das Prinzip der Balance,
- ◆ das Prinzip der Beratung.

Der Begriff des Positiven leitet sich vom lateinischen „positum“ ab, das bedeutet: das „Tatsächliche“, das „Vorgegebene“. Tatsächlich und vorgegeben sind nicht nur Störungen, Krankheiten, Konflikte und Vorurteile, sondern auch die Fähigkeiten, die Möglichkeiten der Konfliktverarbeitung und die Chance, sich gegenseitig kennen zu lernen und zusammen statt gegeneinander zu arbeiten.

Ziel der Geschichte „Der Wanderer“, die ich schon in meinem ersten Buch erzählt habe, war zunächst, Erlebnisse, Erfahrungen und Probleme von Patienten bildhaft darzustellen und auf die Notwendigkeit hinzuweisen, dass der „Wanderer“ – bzw. der „Leid-Tragende – auf die

Hilfe anderer Menschen angewiesen ist, um seine „blinden Flecken“ zu erkennen, alte Gewohnheiten nach und nach abzuwerfen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Dann wurde mir als „Wanderer zwischen zwei Kulturen“ bewusst, dass jeder von uns ein „Wanderer“ ist. Weiter wurde mir bewusst, dass das Motiv des „Wanderers“ in vielen Kulturen, Philosophien, Religionen, Weltanschauungen und Dichtungen eine wichtige Rolle spielt. Das Wort „bewandert“ meint: aus eigener Erfahrung kennen. „Wandern“, englisch „to wander“, bedeutet eigentlich: hin und her gehen, irgendwo hingehen, seinen Standort ändern.

Man kann auf seinem Standpunkt stehen, aber man sollte nicht darauf sitzen bleiben.

Jedes Thema in diesem Buch beginnt mit einer Geschichte und einer Lebensweisheit. Durch das bildhafte Denken auf der „rechten Hirnhälfte“ wird das Tor zur Phantasie geöffnet.

Um den Schritt vom Allgemeinen zum Besonderen zu erleichtern, bringe ich Fallbeispiele aus der psychotherapeutischen, medizinischen, familientherapeutischen Praxis und aus dem Alltagsleben. Zunächst werden einige Fallbeispiele im Zusammenhang mit dem „Wanderer“ kurz dargestellt. Die übrigen Fallbeispiele sind ausführlicher, so dass es dem Leser leicht fällt, Bewältigungsstrategien unter Berücksichtigung der Geschichte des Wanderers und anderer Geschichten, Lebensweisheiten, Erklärungen und speziellen Fragen zu den entsprechenden Fallbeispielen zu entwickeln. Der Leser kann diese Geschichten selbst interpretieren, versuchen herauszufinden, was sie ihm zu sagen haben, und seine Deutungen mit seinem Partner, seiner

Familie oder anderen Menschen austauschen und das Gespräch darüber als einen Weg zur Selbsterfahrung wahrnehmen.

Die folgenden „Erklärungen“ sprechen die „linke Hirnhälfte“ an. Es geht hier vor allem darum, Hintergründe und Motive des Handelnden herauszuarbeiten, um die Bedeutung von Krisen und Chancen, Licht- und Schattenseiten, Störungen und Fähigkeiten zu erfassen: „Wer fragt, der führt dich.“

Die Hinweise, die Sie unter „Zielerweiterung“ finden, sollen dazu dienen, eigene Sichtweisen durch neue Gesichtspunkte – auch aus anderen Kulturen – zu erweitern. Das Aufarbeiten von Problemen, Beschwerden und Krisen spielt eine wichtige Rolle:

- für die psychische und körperliche Gesundheit,
- für den Beruf,
- für die Familie,
- für die Zukunft, die auch Fragen nach dem Weltfrieden, dem Sinn des Lebens und dem Leben nach dem Tod umfasst.

Nicht zuletzt kann dieses Buch durch den in manchen Geschichten und Lebensweisheiten enthaltenen Humor zur Oase der Entspannung werden. Ich konnte immer wieder die Erfahrung machen, dass Geschichten etwas Abenteuerliches, Unberechenbares an sich haben. Gedankengänge, Wünsche und Vorstellungen, die uns vertraut und gewohnt sind, erscheinen plötzlich in einem anderen Licht; vieles wird auf den Kopf gestellt.

**Zum Lernen ist es nie zu früh und nie zu spät; es ist
immer höchste Zeit.**

