

Die Rennschildkröte

31 Therapeutische
Geschichten
für Kinder



PSYCHOLOGIE

Katharina Lamprecht

 reinhardt

EV reinhardt

Katharina Lamprecht



Die Rennschildkröte

31 Therapeutische Geschichten für Kinder

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Bruchköbel bei Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Erzählerin mit eigener Praxis.

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.

ISBN 978-3-497-02933-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61339-7 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61340-3 (EPUB)

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © below/stock.adobe.com

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung 7

Zwei Vorbemerkungen 7

Bedienungsanleitung 9

Ein paar Worte zum Warum und ein
Appetithäppchen 11

Frisch gewaschen 13

I Das therapeutische Erzählen 15

*Therapeutisches Erzählen: Wer, wie,
was, wieso, weshalb, warum?* 15

Magische Momente für Kinder
und Jugendliche nutzbar
machen 21

Es ist einfach, aber nicht leicht: die
Macht der inneren Bilder 22

*Ein paar Gedanken zur
Hypnotherapie* 24

Schönen Gruß von der
Hypnoschlange Kaa aus dem
Dschungelbuch 24

Das Kino im Kopf oder: Ein Oscar
für Ihr inneres Filmteam 27

Guck mal, wer da spricht 32

Embodiment 34

Das berechenbar unbewusste Hirn
oder: Kekse, ich will Kekse 35

2 Die Geschichten 37

Einleitung 37

Ängste und Selbstwert 39

Das Delfinschwein 39

Das Gießkannenprinzip 40

Schildkröten pflanzen 40

Die Verwechslung 42

Die Bienenheizung 47

Ansteckende Gesundheit 49

Der Grummelbauchbär 49

Der Taucher 52

Muggs, das neugierige

Murmeltier 54

| | | | |
|--|----|-------------------------------|----|
| <i>Mobbing und Schulunlust</i> | 58 | Das Motschekiebchen | 77 |
| Das Eichhörnchen | 58 | Jetzt erst recht! | 78 |
| Fliege und Löwe | 59 | Seelenflug | 79 |
| Der Schulterkobold | 61 | <i>Vom anderen Stern sein</i> | 80 |
| Ich will so bleiben, wie ich bin | 62 | Der Ameisenplanet | 80 |
| Hefekucheneffekt | 64 | Das ph-f | 83 |
| Die Rennschildkröte | 65 | Die Bordmöwe | 84 |
| Die Kuscheldecke | 67 | Das Baumkrokodil | 86 |
| <i>Verlust, Loslassen, Übergänge</i> | 69 | <i>Wut und andere Wichtel</i> | 90 |
| Auch Krokodile können küssen | 69 | Der Geysir | 90 |
| Das Regal oder: Die unendliche Geschichte | 72 | Das Kriegsbeil verstecken | 91 |
| Der Geschichtenerzähler | 73 | Der gelassene Drache | 91 |
| Gewohnheitstier | 76 | Katzenkrallen | 94 |

3 Trance 96

| | | | |
|--|----|---|-----|
| <i>Der Tanz der Trancen oder: Wir hypnotisieren uns durch unseren Alltag</i> | 96 | Beispiel für eine Tranceeinführung | 100 |
| Was passiert in einer Trance? | 97 | Beispiel für eine Tranceausleitung | 101 |
| Wie sag ich's meinem Kinde? | 98 | Tranceinduktionen für einen medizinischen Eingriff | 102 |

Anhang 115

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| <i>Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten</i> | 115 | <i>Quellen und Literaturempfehlungen</i> | 118 |
| <i>Vorgeschlagene Indikationen</i> | 116 | <i>And my Dank goes to ...</i> | 122 |



Einleitung

„Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als der, der auf alles eine Antwort hat.“ (Chinesisches Sprichwort)

Zwei Vorbemerkungen

In vielen Büchern erklären die AutorInnen am Anfang, welche Schreibweise sie für die *Anrede der Leser* verwenden. Häufig wird, der Einfachheit halber, der männlichen Schreibweise der Vorzug gegeben. Das kann ich gut verstehen. Ich habe mir lange darüber Gedanken gemacht, wie ich das halten möchte. Auf der einen Seite bin ich sehr für Gleichberechtigung und halte die Genderdebatte für ausgesprochen wichtig. Doch manchmal habe ich das Gefühl, sie schießt über das Ziel hinaus – was in meinen Augen sowohl nachvollziehbar als auch verständlich, nichtsdestoweniger aber auch anstrengend ist. Zunächst wollte ich mich dem männlichen Modell anschließen (das ich in Bezug auf mein Buch aber als geschlechtsneutral betrachtet sehen wollte), weil es eben einfacher ist.

Dann dachte ich, hm, ist es wirklich einfacher? Oder nur gewohnter? Wohl doch eher Letzteres, denn ob ich „Leser“ oder „Leserin“ schreibe, ist ja nun ziemlich egal. Also entschied ich mich für die weibliche Form.

Mir fiel aber beim Durchlesen auf, dass eine Anrede im Buch fast gar nicht vorkommt, es also eigentlich nicht einmal dieser

Vorbemerkung bedurft hätte, wenn ich einfach beim großen I bleibe. Da es jedoch nicht nur hier im Buch, sondern auch in meinem Leben ganz allgemein häufig um Themen wie Wahlmöglichkeit und Imagination geht, habe ich diese nun von Ihnen hoffentlich gelesene Vorbemerkung geschrieben, damit Sie wissen, dass ich mich völlig willkürlich mal für die eine und mal für die andere Variante entschieden habe. Eine ausgeglichene Anzahl beider Anreden wäre rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Der Begriff „Wahrheit“ ist ein ziemlich gefährlicher, und nie würde ich es wagen, den Inhalt dieses Buches als „Wahrheit“ zu bezeichnen. Er gibt lediglich das wieder, was ich nach vielen Jahren des Lernens und Erlebens als für mich „wahr“ oder stimmig bezeichnen würde. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass vieles von dem, worüber ich hier geschrieben habe, mir als Idee plausibel erscheint und ich es im täglichen Leben als zutreffend erlebt habe.

Die Wissenschaft streitet immer noch darüber, welche (psycho-)therapeutischen Methoden warum und wie funktionieren. Und ob überhaupt. Aber selbst wenn alle Forscher sich einig wären und es eindeutige Beweise für die Wirksamkeit der Hypnotherapie und anderer verwandter therapeutischer Methoden gäbe, könnte die Wahrheit von heute durchaus der Irrtum von morgen sein. Oder andersherum.

Insofern möchte ich Sie einladen, sich eine eigene Meinung und bestenfalls auch eigene Erfahrungen zu gestatten.

Dabei möchte ich Sie aber auch darauf aufmerksam machen, dass es sich bei der Nutzung hypnotherapeutischer Geschichten um eine zwar äußerst wirksame Selbsthilfe- und Unterstützungsmethode handelt, die aber nicht als Ersatz für professionelle Psychotherapie zu sehen ist. Ihre Anwendung erfolgt selbstverständlich auf eigene Verantwortung.

Bedienungsanleitung

Mit diesem Buch versuche ich, verschiedene Ideen und Inhalte zu verbinden. Zum einen ist es natürlich vornehmlich ein Vor- und Lesebuch mit Geschichten für Kinder unterschiedlichen Alters. In erster Linie sollen diese Geschichten Spaß machen. Und sie sollen Möglichkeiten schaffen, gemeinsam Zeit zu verbringen und sich gegebenenfalls auch Lebensbereiche anzuschauen, die gerade als problematisch erfahren werden.

Der Satz „Besser man hat, als man hätte“, hat mich mein Leben lang begleitet. Er trifft nicht nur auf den Sonnenschirm am Badestrand oder das Taschenmesser im Rucksack zu, sondern auch, ganz allgemein gesehen, auf das Wissen oder Verständnis von bestimmten Gegebenheiten. Bei manchen Sachverhalten gibt es doch ganz entscheidendes „good to know“, und so habe ich für Sie auch hier verschiedenes Basis- und Hintergrundwissen zusammengetragen und zusammengefasst.

Sie finden daher in [Kapitel 1](#) Informationen über die Wirkungsweise des therapeutischen Erzählens. In [Kapitel 2](#) habe ich die Geschichten gesammelt. Diese sind in bestimmte Bereiche unterteilt und für Kinder unterschiedlichen Alters gedacht. Das heißt aber nicht, dass nicht eine Geschichte aus der einen auch für eine andere Altersstufe oder Thematik geeignet sein könnte. [Kapitel 3](#) beschäftigt sich mit dem Thema „Trance“. Sie finden dort zwei Tranceinduktionen für spezifische medizinische Probleme sowie beispielhafte Formulierungshilfen, um aus einer Geschichte (oder anderen Geschichten) eine Trancereise zu machen. Der [Anhang](#) enthält Verzeichnisse, die Ihnen die Auswahl passender Geschichten erleichtern sollen, sowie das Register und Quellenangaben.

Es gibt lange und kurze Geschichten. Die langen eignen sich wunderbar zum Vorlesen, die kurzen hingegen können bei Bedarf auch einfach mal so, ganz nebenbei erzählt werden. Jede Geschichte vermittelt Botschaften, die unbewusst nach Bedarf

aufgenommen werden und je nach dem aktuellen Allgemeinzustand auch zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich interpretiert werden können.

Um die Suche nach Geschichten für einen bestimmten Anlass zu erleichtern, können die vorgeschlagenen Stichworte unter den Titeln als Hilfestellung gelten.

Das Buch muss nicht von vorne nach hinten durchgelesen werden. Sie können sich gleich in die Geschichten stürzen und dann nach und nach die zugehörigen Informationen im jeweiligen Kapitel nachlesen. Oder andersherum. Das bleibt ganz Ihnen überlassen.

Während des Schreibens habe ich mich des Öfteren gefragt, ob das, was ich da gerade zu Papier bringe, wirklich ins Buch gehört. Führt es nicht zu weit? Verzettele ich mich vielleicht gerade? Andererseits, ist es nicht auch spannend, ein paar weitergehende Informationen zu erhalten? Ein herrliches Dilemma. Und wie so häufig bei Dilemmata habe ich mich aus der Affäre gezogen, indem ich Ihnen, liebe Leserin, eine Wahlmöglichkeit anbiete.

Texte, die nicht zwingend zum Thema gehören, aber doch, zumindest in meinen Augen, eine gute Ergänzung darstellen, sind daher kursiv gedruckt. Um also den Sinn und Inhalt des jeweiligen Kapitels zu verstehen, müssen diese kursiv gedruckten Abschnitte nicht gelesen und können getrost übersprungen werden. Sie können somit ganz eigenverantwortlich entscheiden, ob Sie solche Texte gleich, später oder gar nicht lesen möchten.

Und egal, wie Sie mit diesem Buch unterwegs sind und sein werden, ich wünsche Ihnen neben ein wenig Erkenntnisgewinn vor allem eine gute Unterhaltung.

Ein paar Worte zum Warum und ein Appetithäppchen

„Gegen Zielsetzungen ist nichts einzuwenden, sofern man sich dadurch nicht von interessanten Umwegen abhalten lässt.“ (Mark Twain)

Die Frage, warum ich dieses Buch geschrieben habe, lässt sich in erster Linie wie folgt beantworten: Weil es mir besonders viel Spaß gemacht hat! Und zweitens, weil ich die Erfahrung gemacht habe, wie hilfreich Metaphern und Geschichten sowohl bei körperlichen als auch bei seelischen Holper- und Stolperstellen im Leben sein können. Ich hätte mir gewünscht, noch viel früher in meinem Leben dieses Wissen zu haben und die Möglichkeiten, es zu nutzen.

Als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich einige therapeutische Ansätze kennengelernt. Und je nach Gegebenheit arbeite ich mit verschiedenen Methoden, die ich teilweise einzeln nutze und teilweise miteinander verbinde. Immer jedoch sind Imagination und die Arbeit mit inneren Bildern oder auch Filmen mit von der Partie; sie ermöglichen mir, flexibel, kreativ und häufig humorvoll mit Menschen zu arbeiten. Auch mit mir selbst.

Kurze Anmerkung zum Thema „Methoden“: Obwohl es in der Psychotherapie unzählige Behandlungsmethoden gibt, von eher esoterisch anmutenden Resonanzkonzepten bis zu den kassenärztlich anerkannten Psychotherapien, ist der Begriff „Methode“ in meinen Augen irreführend. Er verführt uns zu dem Gedanken, wir könnten, bei Anwendung des richtigen Verfahrens, das Problem auch lösen. Klappt das nicht, wird leider nicht selten der Klient als „therapieresistent“ oder „widerständig“ bezeichnet. Wir neigen in unserem linearkausalen Denken dazu zu glauben, dass mit dem richtigen Werkzeug der Schaden schon behoben werden könne. Menschen sind aber

keine Waschmaschinen, die mit der regelmäßigen Zugabe von Entkalker und dem Austausch der Heizschlange eine längere – und bessere – Lebensdauer haben. Wir nehmen heute an, dass die „Methode“, die wirklich immer einen Unterschied macht, die der Beziehungsgestaltung zwischen Therapeut und Klient ist. Ist diese Beziehung von einem ähnlichen Werteverständnis geprägt, von Vertrauen, Sicherheit und Wertschätzung, so trägt das mehr zum Erfolg bei als das spezielle Verfahren (z. B. Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie), welches der Therapeut anwendet. Wenn ich hier also den Begriff „Methode“ benutze, dann mit der expliziten Unterstellung, dass diese nur als Vehikel zu verstehen ist, nicht als Allheilmittel.

Kinder sind neugierig, offen, verspielt, fantasiebegabt und besitzen die Fähigkeit, sich einzulassen auf Neues und Ungewöhnliches. Dabei können sie sich so in magische, schräge, unvorstellbare Elemente und Momente vertiefen, dass das äußere Geschehen ausgeblendet wird. Eine ideale Voraussetzung, um eine Reise zu ihren eigenen Fähigkeiten anzutreten und bisherige Gedanken und Glaubensmuster zu lockern.

Und da Geschichten keine Einbahn-, sondern mindestens Zweibahnstraßen sind, voller Baustellen mit interessanten und unglaublichen Werkzeugen und Materialien, voller Umleitungen, die urplötzlich ungeahnte Aus- und Anblicke eröffnen, haben sie nicht nur eine Auswirkung auf ihre Zuhörer, sondern auch auf die Menschen, die sie leise oder laut vorlesen. Wie Überraschungseier stecken sie voller spielerischer Elemente und versprechen Spaß und Spannung.

Bevor Sie sich nun mit hoffentlich viel Begeisterung in die Lektüre dieses Buches stürzen, möchte ich Ihnen noch ein Appetithäppchen in Form einer kleinen Geschichte anbieten.

Wie bei einem guten Essen, bei dem der Gruß aus der Küche Magen und Laune öffnet, so soll auch diese Geschichte dazu dienen, Ihnen Lust auf mehr zu machen. Und zwar möglichst, ohne dass Ihnen da gleich etwas schwer im Magen liegt. Wie ein kleiner Butterkeks zum Kaffee ...

Butterkekse – wer kennt sie nicht? Es gibt sie in den unterschiedlichsten Ausführungen: normal groß oder mini, mit

Schokoladenseite oder ohne, vom Marktführer oder als No-Name-Produkt. Wir alle haben schon erlebt, wie sie uns in schwierigen Situationen helfen können, und seien sie auch noch so unscheinbar: mitten auf einer Wanderung, wenn die Kräfte nachlassen, mit einer Horde Kinder abends im Schwimmbad, auf langen Zugfahrten als Notration und – bei der Version ohne Schokolade – sogar für die Tropen geeignet!

Der Butterkeks: minimalistisch, praktisch und einfach in der Handhabung, ein wenig trocken, vielleicht auch ein bisschen langweilig und altmodisch, aber als Retter in der Not stets willkommen.

Geschichten sind für mich wie Butterkekse. Sie bergen das Wissen und die Weisheit von Generationen, verschiedenen Gesellschaften und Entwicklungszeiten in sich, bringen das Wesentliche in Kürze auf den Punkt und lassen sich daher in jedem Kontext wunderbar nutzen. Ob in der Hypnotherapie, dem Coaching, in Kliniken oder einfach so unter Freunden. Hypnotherapeuten gehen davon aus, dass unser Unbewusstes ganz eigenständig Hilfreiches anknabbert und verwertet – um bildlich bei den Butterkekse zu bleiben –, und zwar in einer gut verdaulichen Menge, sodass Geschichten ein ideales Mittel sind, neue Möglichkeiten zu eröffnen.

Der Appetithäppchenbutterkeks:

Frisch gewaschen

.....
(Neuanfang, Selbstvertrauen, Trauer, Einsamkeit)

Es war einmal ein kleines Gespenst, das fühlte sich so niedergeschlagen, dass ihm nicht mal mehr das Herumspuken Spaß machte. Die Tage kamen ihm wie unüberwindliche Berge vor, alles war ihm zu viel. Es war so matt, dass eine Windbö es erfasste und in einen Waschzuber fegte, wo gerade Bettwäsche eingeweicht wurde. Zu nass, zu schwer und zu müde seufzte das kleine Gespenst leise und versank in der Lauge. Da es genauso aussah wie die Betttücher, wurde es von den Waschfrauen gewalkt, gewrungen und