

Wie das Krokodil zum Fliegen kam

120 Geschichten,
die das Leben verändern



Lamprecht • Hammel
Hürzeler • Niedermann

 reinhardt

EV reinhardt

Katharina Lamprecht • Stefan Hammel
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



Wie das Krokodil zum Fliegen kam

120 Geschichten, die das Leben verändern

3. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Raum Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin (hsb) und systemische Supervisorin (DGSP).

Stefan Hammel arbeitet als Klinik- und Psychiatriepfarrer, Kinder-, Familien- und Hypnotherapeut sowie als Ausbilder für Psychotherapie und leitet das Institut für Hypnosystemische Beratung in Kaiserslautern.

Adrian Hürzeler, Reinach AG/Schweiz, ist selbstständiger Coach und Achtsamkeitstrainer mit eigener Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung.

Martin Niedermann, Bern/Schweiz, ist professioneller Geschichtenerzähler (VEE), Heilpädagoge, hypnosystemischer Coach (hsb) und Dozent. Auftritte in verschiedenen Formationen mit Musik, Liedern und Geschichten.

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 978-3-497-02506-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61139-3 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61140-9 (EPUB)

3. Auflage

© 2019 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 unter Verwendung von: © Mopic/Fotolia.com; la source de l'info/Fotolia.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

Vorwort 9

Einleitung 13

I Auf Sinnsuche 16

Die Walnüsse 17

Voll in der Socke 18

Nichts ist wichtiger 19

Botschaft 19

Das Bauchgehirn 20

Ich bin wie du 20

Kopf, Bauch und Herz 21

Ein Nichts in Etwas 24

Ein Koffer 25

Die Zwölfe 26

Fisch mit der Katze im Maul 29

Ein Auge darauf werfen 29

Der beflissene Mönch 30

Drinne oder drauße? 31

Wandel im Stadtpark 32

Der Tümpel 33

Ideen verwirklichen 34

Erdbeben 35

Es ist nichts so, wie es scheint 36

Die Pylonbrücke 38

2 Gesundheit entdecken 40

Der Leibwächter 40

Ohne Haare 42

Regelohren – Ohrenregeln 43

Die Vorstellung 44

Schräger Vogel 46

Stell dir vor, es ist Frühling ... 48

Über Stock und Stein –
die Schnecke 50

Putztanz 51

Die Robbe 53

Mein Bauchweh 54

Brandmelder 55

Nur einschlafen können 57

3 Das Glück kitzeln 58

Momentaufnahme	59	Die Freude am Meer	70
Die Binsenschmuckzikade	59	Gastfreundschaft	70
Behütet	60	Marionetten entwirren	72
Marie	61	Schnecke und Wühlmaus	73
Der alte Seebär	62	Die Erbsensuppe	74
Der rote Ballon	63	Kampfmittelräumdienst	76
Das fliegende Flusskrokodil	65	Die Unruh	77
Immer so bleiben	68		

4 Freie Berufszeit – berufliche Freizeit 80

Umwege, Irrwege und neue Wege	80	Ein neuer Morgen	90
Die hektische Schildkröte	81	Die Übernahme	91
Möwen fotografieren	82	Dem Esel eine Spur voraus	92
Die rechte Zeit	83	Freude am Sturm	93
Hubschrauberaufgaben	84	Eine gute Fortbildung	94
Die Meta-Raupe	85	Wie vorbereiten?	95
Störenfried	86	Fruchtbarer Boden	96
Kakteenkleid – Kakteenleid	87	Leidenschaft	97
Mit Begeisterung scheitern	88	Das Monsanto-Prinzip	98
Das Meisterwerk	89	Katzenhypnose	99

5 Alleinsam- und Gemeinsamkeiten 101

Was ist Nähe?	102	Land der Elfen,	
Die traurige Nixe und die Bauersfrau	103	Land der Zwerge	111
Die Erdmännchen	106	Ich weiß, wie es dir geht –	
Der Riffhai	107	Eins bis Drei	114
Geheimtipp	108	Die Glaskugel	115
Auf Gegenseitigkeit	109	Leitsterne am Himmel	117
Grenzüberschreitung	110	Das Bett	118
		Die Dampflokomotive	119

6 Jung und alt und viel dazwischen 121

- | | |
|--|--------------------------|
| Altäre in der Zeit, dann hast du
früher Not 122 | Der neugierige Maori 129 |
| Wie das Ei, so das Huhn 122 | Die Krümelkatze 131 |
| Die goldenen Eselsohren 123 | Der Adlervater 133 |
| Wie ein Adler jagen 125 | Der Hafenlotse 136 |
| Werkzeug 126 | Kreisverkehr 137 |
| Hundehalter 126 | Hund und Katze 138 |
| Der andere Drache 127 | Wie geht's? 139 |

7 Selbstvertrauen wecken 141

- | | |
|---|---------------------------------------|
| Die Seilschaft 142 | Die brennende Giraffe 150 |
| Andere Ansichten 143 | Der Ritter und seine
Rüstung 151 |
| Rettungsgeräte 144 | Realitätssinn 154 |
| Der wichtigste Stein 145 | Die drei Bäume 154 |
| Tiefseetauchgang 146 | Wie sollen wir
unterwegs sein? 157 |
| Frisch gewaschen 148 | Der Preis 158 |
| Evolutionäres Durchhalte-
vermögen 149 | |

8 Loslassen mit Lust 160

- | | |
|-------------------------------|--|
| Ein Mittsommernachtstraum 161 | Torfbrand 171 |
| Die Adlermutter 162 | Ich will von zu Hause
ausziehen! 172 |
| Der Stein in der Wüste 163 | Pilgerreise 174 |
| Die vierte Weisheit 165 | Lieber neu und spannend
als alt und bekannt 176 |
| Luftballonlösung 167 | Einen Schutzbaum pflanzen 177 |
| Explosion 168 | |
| Gärtnerblick 169 | |
| Die Begrüßung drüben 170 | |

Anhang 178

- | | |
|---|-----------------|
| Stichwortverzeichnis 178 | Literatur 185 |
| Alphabetisches Verzeichnis
der Geschichten 182 | Die Autoren 188 |



Vorwort

Für dieses Buch haben wir Geschichten geschrieben, die so vielfältig in ihrer Art und Anwendung sein sollen, wie ein Festbankett beim Opernball. Und wie beim Essen kommt es auch hier auf die persönlichen Bedürfnisse des Lesers oder Hörers an. Wir haben uns die Frage gestellt: Was macht eine Geschichte zu einer, die das Leben verändern kann? Zu einer „therapeutischen“ Geschichte? Oder eher: Gibt es überhaupt Geschichten ohne ein solches Veränderungspotenzial?

Wir meinen, dass der Kontext des Erzählens eine große Rolle spielt. Mit anderen Worten: Jede Geschichte mit einer Pointe – und wohl auch manche ohne Pointe – kann zu einer therapeutischen Geschichte werden. Es kommt darauf an, dass sie in einer Situation erzählt wird, in der Menschen nach einem neuen Blickwinkel suchen, der ihnen hilft, sich aus Kummer und Belastungen zu befreien – und dass diese Geschichte dazu beiträgt, eine neue Sicht auf die eigenen Lebensmöglichkeiten zu eröffnen.

Und so kann dieses Buch allen Menschen, die neugierig auf Veränderungen sind, als Quelle der Inspiration und neu zu entdeckender Wahlmöglichkeiten dienen, aber auch für Therapeuten und Berater eine Hilfe bei ihrer Arbeit sein. Wo der eine sich ganz unbeschwert von einer Geschichte bezaubern lässt, kann der andere in den Kommentaren gezielt nach erklärender Fachinformation suchen.

Der Einfachheit halber benutzen wir meist den Ausdruck „Klient“, meinen damit aber genauso den Partner, Kollegen, das Kind oder einfach den Leser, der sich dieser Geschichte gerade zuwendet. Und statt „therapeutisch“ könnten wir auch ganz einfach absichtsvoll oder nützlich sagen.

Ist dann jede Geschichte gleichermaßen therapeutisch wirksam? Es mag wohl sein, dass jede Geschichte, im zu ihr passenden Augenblick erzählt und an die Anforderungen dieses Augenblicks angepasst, therapeutisch wirken kann. Dennoch erleben wir es so, dass es Geschichten gibt, die sich immer wieder bewähren und die wir deshalb auch gerne wieder erzählen. Solche bewährten Geschichten – die dennoch oft der Anpassung an die Situation bedürfen, in der sie erzählt werden – haben wir in diesem Buch zusammengestellt.

Geschichten sind zum Erzählen da. Darum ist das, was wir hier präsentieren, meist eher kurz und klar gehalten, so dass es leicht nacherzählt werden kann. Auch wenn wir uns dafür von der Idee der vollendet vorgetragenen Geschichte verabschieden müssen: Geschichten zu erzählen ist immer lebendiger, als sie vorzulesen.

Zuweilen nehmen wir uns aber auch die Freiheit, einem Klienten eine eigene oder fremde Geschichte vorzulesen. Unsere Erfahrung ist: Wenn wir vermitteln, dass wir eine Geschichte, die wir vorlesen, eigens für diesen Klienten ausgesucht oder geschrieben haben, wird er sie nicht als Kopie sondern als Original wahrnehmen, als bedeutungsvolle, mit Bedacht gewählte Botschaft von uns an ihn. „Ich habe mir über Sie Gedanken gemacht und diese Gedanken in eine Geschichte gefasst. Darf ich sie Ihnen einmal vorlesen?“ Welcher Klient würde seinem Therapeuten diese Bitte abschlagen und wer wäre nicht neugierig? Eine so eingeführte Geschichte wird ihre Wirkung haben, auch wenn sie abgelesen wird. Wir halten dieses Vorgehen für berechtigt und haben daher einige Erzählungen mit aufgenommen, die sich mehr zum Vorlesen (oder auch zum Schreiben vergleichbarer Geschichten) eignen.

Wir haben es gewagt, mit einem Stichwortverzeichnis Vorschläge zu unterbreiten, in welcher Problemlage welche Geschichte passen könnte – wohl wissend, dass eine Geschichte nie zu allen Fällen von „Depression“ oder „Sucht“ passt und dass jede Geschichte sich auch für viele ungenannte Themen eignet.

Auch haben wir uns dafür entschieden, jeder Geschichte einen Kommentar beizufügen, der veranschaulicht, wann und wie eine solche Geschichte nützlich sein kann – denn nur dort, wo es eine

Frage gibt, zu der die Geschichte passen kann, wird sie ihr Veränderungspotenzial entfalten.

Doch eine Geschichte hat so viele Bedeutungen, wie es Kontexte gibt, in denen sie gehört werden kann. Hier liegt ein Dilemma: Jeder Kommentar, der erklärt, wie die Geschichte verwendet werden könnte, interpretiert auch, was sie bedeuten soll und scheint damit viele andere Bedeutungen auszuschließen. Wenn wir Anwendungsbeispiele nennen, ist es unsere Hoffnung, die Fantasie bei der Suche nach Einsatzmöglichkeiten anzuregen und nicht, sie zu begrenzen. So bitten wir Sie, beim Lesen der Geschichten im Blick zu halten, dass jede Geschichte für jeden, der sie liest oder hört, etwas anderes bedeutet. Womöglich könnte es sich lohnen, nach jeder Geschichte – und vor dem Lesen des Kommentares – innezuhalten und zu überlegen, was einem die Geschichte zu sagen hat und wo und wie man sie selbst einsetzen würde.

Nun sind wir vier Autoren aus zwei Ländern, die mit verschiedenen therapeutischen Ausbildungen in jeweils unterschiedlichen Berufen arbeiten. So unterschiedlich wie unser Hintergrund sind die Genres der therapeutischen Erzählungen, die den Leser und die Leserin erwarten:

Märchen und Fabeln, poetische und philosophische Betrachtungen, Metaphern, Parabeln, Allegorien, Lebenserinnerungen, Fallbeispiele und Trancereisen – das Gemeinsame bei allen Unterschieden in der Form ist, dass ein „Kino im Kopf“ eröffnet wird, in dem Filme gezeigt werden, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen geholfen haben. Die Vielfalt der Genres beruht auch darauf, dass wir alle immerzu am Erzählen sind. Alles ist eine Geschichte: Die Lebenserinnerungen, die uns die Klienten erzählen, die Befürchtungen, die sie uns mitteilen, die Redensarten, die sie dabei gebrauchen und die Deutungen, die sie uns zum Verhalten ihrer Mitmenschen geben. Die Erfahrungen, die wir als Therapeuten weitergeben, sind voller Geschichten, voller bildhafter Deutungsmodelle, voller Beispiele und Metaphern.

Was uns unsere Klienten berichten und alles, was wir ihnen mitteilen, kann wie eine Sammlung von Trickfilmen aufgefasst werden. Das therapeutische Geschehen könnte man als eine Tauschbörse für Tagträume betrachten. So liegt der Ursprung der

Genres, Stile und Botschaften, die das therapeutische Erzählen so vielfältig machen, in der Einzigartigkeit derjenigen, die in der Beratung miteinander kommunizieren.

Ausdrücklich ermutigen wir dazu, dieses Erzählen in seiner kulturellen, sprachlichen und individuellen Unverwechselbarkeit zu kultivieren – und gerne auch in seiner gefühlten Unvollkommenheit. Bewusst haben wir auch unsere Eigenheiten als Autoren mit unserer jeweiligen Sprache und Kultur bewahrt. Wir meinen: Therapeutisches Erzählen gelingt, wenn es die Einzigartigkeit von Erzähler und Hörer beziehungsweise Leser würdigt.

Der nächste Erzähler – so stellen wir uns das vor – könnten Sie als Leser oder Leserin dieses Buches sein.

Spätestens dann, wenn jemand eine Geschichte auf seine Art wieder erzählt, verändern sich Stil und implizite Deutungen passend zu den Menschen, die sie erzählen und hören. Therapeutische Geschichten sind einzigartig, weil sie immer wieder umgestaltet werden, um sich in den Augenblick einzufügen, für den sie gerade bestimmt sind.

Bruchköbel,
Kaiserslautern,
Reinach,
Bern,
im Dezember 2014

Katharina Lamprecht
Stefan Hammel
Adrian Hürzeler
Martin Niedermann



Einleitung

In unserer Gesellschaft dienen Geschichten vornehmlich der Unterhaltung. Die ältesten und ursprünglichsten Geschichten sind jedoch die Träume, die uns bei Nacht begleiten und die, wenn man es recht bedenkt, auch unsere Tage ausfüllen. Wer eine Katze oder einen Hund in der Familie hat und das Tier aufmerksam beobachtet, kann darauf schließen, dass auch die Haustiere im Schlaf träumen. Sie jagen und kämpfen im Schlaf, sie erschrecken vor einem Feind oder sie erleben Begegnungen, auf die sie mit Behagen reagieren. Ihre Ohren, ihre Nase, ihre Pfoten und ihr Schwanz sowie die Töne, die sie im Schlaf von sich geben, berichten davon, was sie in ihren Träumen erleben. Die Sprache der Träume ist älter als die Sprache der Worte und doch können wir mit unseren Worten Träume schaffen. Die Geschichten, die wir erzählen, unsere Lebensgeschichten, wie auch die frei erfundenen, sind letztlich in Worte gefasste Träume. Wenn es stimmt, dass Träume unser Verhalten und Erleben ordnen, auswerten und immer wieder aufs Neue vorbereiten, dann gilt dasselbe für die Geschichten, die wir uns erzählen (Hammel 2009, S. 25 ff.).

Die Geschichten, die wir uns selbst und einander erzählen, stabilisieren oder verändern unser Verhalten. Sie bestätigen uns in dem, was wir tun. Sie helfen uns, unsere Reaktionen auf neue Situationen anzupassen, aus dem beobachteten Verhalten anderer Charaktere etwas zu lernen oder etwas völlig Neues zu tun.

Träume und Geschichten simulieren Wirklichkeit. Mit ihrer Hilfe können wir das Vergangene ordnen, um uns aufs Zukünftige vorzubereiten. Sie erlauben uns, in einer fiktiven Welt etwas auszuprobieren, ohne dass wir sofort die Konsequenzen für unser Verhalten zu tragen haben.

Was wir Träume und was wir Geschichten nennen, ist das Gleiche. Der einzige Unterschied zwischen beiden ist, dass wir mit erzählten Geschichten Träume weitergeben können, die im Erleben des Hörers mit dessen bisherigen Erfahrungen verschmelzen und diese verändern.

Da nun Träume gewissermaßen eine Art Muttersprache unseres Organismus und Geschichten gelenkte Träume (Hammel 2009a, 24) sind, ist zu erwarten, dass mit Bedacht gestaltete Geschichten schnelle, weitreichende und nachhaltige therapeutische Wirkungen entfalten können.

Wir nehmen an, dass das Potenzial von Träumen und Geschichten weit über den Zweck der Unterhaltung hinausreicht.

Nach unserer Beobachtung ist die Effizienz einer Therapie, die sich auf den Gebrauch von Geschichten gründet, vergleichbar mit der einer Hypnosetherapie. Tatsächlich werden Metaphern und Beispielgeschichten in Verbindung mit Hypnose längst regelmäßig verwendet (Hammond 1990, Trenkle 1998, Revenstorf et al. 2009). Es ist aber bemerkenswert, dass dieselben Geschichten außerhalb der Arbeit mit Hypnose weitgehend dieselben Wirkungen erzielen. Das mag daran liegen, dass alle Wirkungen von Hypnose (also etwa die Effekte von Trance, Rapport und Suggestion) beim Geschichtenerzählen und -hören immer schon realisiert werden – auch ohne formale Tranceinduktion.

In der Therapie haben Geschichten vielfältige Funktionen. Geschichten können helfen, die Beziehungen in einer Gruppe neu zu regulieren, Belastungen zu reduzieren, neue Lebens- und Überlebensstrategien zu finden. Sie können dabei helfen, das Lernen leichter und wirkungsvoller zu gestalten, traumatisches Erleben abzuschwächen sowie Heilungsprozesse zu optimieren und zu beschleunigen.

Die Effektivität solcher Interventionen überrascht viele Therapeuten, wenn sie beginnen, die Wirkungen von Geschichten systematisch auszuwerten, wenn sie also Vorher-Nachher-Vergleiche durchführen anhand der Körpersprache und Stimme des Klienten, dessen mündlicher Rückmeldung oder durch Beobachtung der Veränderungen bis zur nächsten Stunde.

In der Arbeit mit Kindergarten- und Grundschulkindern ist es

zuweilen so, dass die erste Stunde, in der solche Geschichten zum Einsatz kommen, bereits die letzte der Therapie ist. Kinder, mit denen so gearbeitet wird, legen unserer Erfahrung nach oft bis zur nächsten Stunde ihr aggressives, schüchternes oder anderweitig der Situation nicht angemessenes Verhalten schneller ab, als dies von einem großen Teil der Gesellschaft und auch der Therapeuten für möglich gehalten wird. Ähnliches gilt mit gewissen Abstufungen und bei entsprechender Anpassung der Methodik für die therapeutische Arbeit mit Erwachsenen sowie mit Paaren, Familien und beruflichen Teams.

Unsere Erfahrung mit dem Erzählen als einem leichten, eleganten, oftmals liebevollen und dabei geradezu radikal wirksamen Mittel der Therapie hat uns ermutigt, unsere Geschichten einander zu erzählen und sie füreinander aufzuschreiben. Den Schatz dessen, was wir beim Erzählen in der Therapie entdeckt haben, möchten wir mit diesem Buch weitergeben. Wir sind neugierig, welche Therapie- und Lebensgeschichten die Geschichten dieses Buches wiederum hervorbringen werden. Wir wissen: Unser Leben als Einzelne sowie als Gemeinschaft bringt jeden Tag Geschichten hervor, die ihrerseits wieder auf das Leben zurückwirken, sodass Geschichten immer weitere Geschichten nach sich ziehen.



I Auf Sinnsuche

Menschen, die in ihrem Leben einen Sinn sehen, wollen leben. Menschen, die in ihrem Leben keinen Sinn sehen, wollen anders leben – oder sterben. Was hat es mit der menschlichen Suche nach Sinn auf sich? Wir sind der Meinung, dass alle Strategien, dem Leben Sinn und Bedeutung zu geben, darauf gründen, etwas Wertvolles von der Vorwelt zu empfangen und zu bewahren, eingebunden zu sein in eine Gemeinschaft des Gebens und Nehmens und der Nachwelt einen geschaffenen Wert weiterzugeben. Ob dies in mehr materialisierter, in mehr geistiger oder spiritueller Hinsicht geschieht, immer wieder geht es um das Weitergeben von Werten innerhalb einer bestehenden Gemeinschaft oder von Generation zu Generation durch die Zeiten hinweg. So gesehen scheint die Suche nach Sinn und Bedeutung eng zusammenzuhängen mit unserer biologischen Bestimmung, Herdenwesen zu sein (Hammel 2006). Der Erhalt einer Herde ist am besten gewährleistet, wenn möglichst jeder für jeden einsteht und möglichst keiner sich außerhalb der Gruppe befindet oder sich gegen sie stellt. Wenn möglichst alle Mitglieder die nachkommende Generation in ihrer Entwicklung fördern und wenn das Wissen und die Erfahrung früherer Generationen für die Mit- und Nachwelt bewahrt wird.

Vielleicht kann man sagen: In dem Maß, in dem Menschen sich zugehörig, unterstützt und nützlich fühlen, erleben sie ihr Leben als erfüllt, in dem Maß, in dem dies nicht gelingt, steigt die Tendenz zu Depression und zu aggressivem Verhalten innerhalb der Gruppe.

Ob es sich dabei um reale oder imaginierte Gemeinschaften handelt, ist manchmal nicht leicht zu sagen und für das Sinn-erleben vielleicht auch zweitrangig – die Unterschiede zwischen

realen und imaginierten Gemeinschaften sind ohnehin fließend: Ein Kind, das eine Beziehung zu einem Stofftier, einer Puppe oder einem unsichtbaren Freund aufbaut, kann daraus durchaus Sinn schöpfen. Wenn ein Autor Sinn darin erlebt, Bücher für tausende von Menschen zu schreiben, von denen er die allermeisten gar nicht kennt, inwieweit ist dann diese Gemeinschaft und der Sinn, den er darin erlebt, real, inwieweit ein Konstrukt? Wenn andere aus dem Gebet zu Gott, aus der Begegnung mit Engeln oder aus dem Gespräch mit ihren verstorbenen Angehörigen Sinn schöpfen, mag der eine das als „reale“ und der andere als „nur vorgestellte“ Beziehungen ansehen. Für den, der so lebt, wirkt sich die Beziehung jedenfalls ähnlich aus wie eine Beziehung zu einem leibhaftigen Menschen.

Die Geschichten dieses Kapitels sind überwiegend für Menschen gedacht, die in Grundfragen des Lebens Orientierung suchen. Sie geben Impulse zu den menschlichen Fragen nach Sinn, Bedeutungsgebung und Zugehörigkeit.

Die Walnüsse

.....
Abwertung, Burnout, Identität, Mobbing, Vorurteile

Neulich kam mein Schwiegervater zu Besuch. Auf meinem Tisch stand eine Glasschale mit Walnüssen. Ich hatte sie von einem Freund geschenkt bekommen, in dessen Garten ein großer Walnussbaum wächst. Sie waren sehr besonders: Besonders liebevoll gesammelt und getrocknet. Besonders gesund, da sie gänzlich ungespritzt waren. Und sie waren besonders klein.

„Na“, sagte mein Schwiegervater, „da hast du dich ja ganz schön über den Tisch ziehen lassen. Oder hast du nicht richtig geguckt, als du die Walnüsse da gekauft hast? Die sind ja wirklich mickrig.“

„Ja“, gab ich zur Antwort, „die Natur verhält sich echt nicht regelkonform. Willst du eine?“

Er lächelte und nickte.

.....

Bewertungen finden meist analog zu unseren Vorannahmen und Erfahrungen statt. Diese Geschichte zeigt, dass wir selber entscheiden können, von welcher Seite wir eine Gegebenheit ansehen wollen – und dass sich dadurch unsere Bewertung verändern kann.

Voll in der Socke

.....
Identität, Perspektivwechsel, Selbstfürsorge, Wahrnehmung

Kürzlich war ich bei einem Freund in der Schweiz zu Besuch. Es ging uns richtig gut und während einer Wanderung sagte er wohligh seufzend zu mir: „Mensch, ich bin so richtig im Strumpf.“

Diesen Ausdruck hatte ich noch nie gehört, aber er leuchtete mir sofort ein. Wenn ich „im Strumpf“ stecke, habe ich wohligh warme Füße. Ich kann gut stehen und gehen. Meine Fußsohlen sind geschützt, Blasen haben keine Chance. Und wenn ich es brauche, kann ich den Strumpf gedanklich unendlich wachsen lassen und ihn mir über die Ohren ziehen, um mich in ihm zu verkriechen.

Ich hatte auch gleich die Assoziation von den „Christmas Stockings“, wie man sie in Amerika am ersten Weihnachtsfeiertag an den Kamin hängt und mit Süßigkeiten füllt. Je voller, desto besser. Deshalb habe ich diese Schweizer Formulierung für mich ein wenig verändert und wenn es mir jetzt so richtig wohl ist, dann bin ich „voll in der Socke.“ Und das bringt dann jedes Mal nicht nur die Berner Alpen in mein Gedächtnis, sondern auch ein breites Grinsen in mein Gesicht. Wozu so ein kleines, unscheinbares, alltägliches Bekleidungsstück doch gut ist.

.....

Die „Socke“ schult die Wahrnehmung für die kleinen und wertvollen Momente im Alltagsleben. Ein Begriff oder Gegenstand, der uns täglich begegnet, kann auf diese Weise ganz leicht zu einem Anker für Glückserleben werden. Man kann sie gut Men-