

Lamprecht • Hammel • Hürzeler • Niedermann

Wie das Nashorn Freiheit fand

120 Geschichten
zum Umgang mit Krisen



 reinhardt

EV reinhardt

Katharina Lamprecht • Stefan Hammel
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



Wie das Nashorn Freiheit fand

120 Geschichten zum Umgang mit Krisen

Ernst Reinhardt Verlag München

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

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, Coach, Krisenpädagoge und Achtsamkeitstrainer mit eigener Praxis für Einzel- und Paargespräche in Lenzburg und Reinach (AG), Schweiz.

Martin Niedermann, Bern/Schweiz, ist Geschichtenerzähler, Coach, Heilpädagoge. Auftritte in 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 978-3-497-03175-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61771-5 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61772-2 (EPUB)

© 2023 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. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © [istock.com/neurobite](https://www.istock.com/neurobite) (Nashorn); [istock.com/Anna Valieva](https://www.istock.com/AnnaValieva) (Luftballon)

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

Einführung 9

Stufen von Entwicklung und Krise	9	Gesunde Ich-Entwicklung und Begegnung mit psychosozialen Anforderungen als Entwicklungsschritte	14
Entwicklung bewirkt Krise und Krise bedingt Entwicklung	10	Dynamik der Krisen und Konflikte	16
Stagnation, Durchgang und Entwicklung	11	Die Begegnung mit dem Doppelgänger	17
Entwicklung ist überall	13	Der Weg in die Gesellschaft	18
Gelungene Entwicklung bedeutet Veränderung mit Einsicht	13		

I Der Einzelne: Bewältigung individueller Krisen und Entwicklung der Persönlichkeit 21

Segway fahren	22	Ein Tropfen Olivenöl	37
Bäumiger Berater	23	French Press	38
Der Blick von der Klippe	24	Kakerlake auf Wanderschaft	40
Auf der Bremse stehen	25	Ins Café stolpern	40
Berge wälzen	26	Der Löwe am Ende der Straße	41
Binge watchen	27	Fußball Finalspiel	42
Kapillarität	28	Wer ist der Guide?	44
Physik oder die Parallellösung	29	Tierisch auf den Wecker gehen	45
Relativitätstheorie für Laien	30	Roland in der Wüste	46
Hass ist ...	31	Die richtige Zeit	48
Bühnenbeleuchtung	31	Wenn ich eine Leiche wäre ...	49
Spielplatzgespräche	33	Der Besen mit dem kurzen Stiel	50
Helikopterpilot	34		
Hockeytraining	35		
Morgens auf der Brücke	36		

Der Streit	52	Laternen im Vorgarten	58
Eisbrechender Kuss	52	Der Schwarz-Weiß-Weg	59
Der Schutzmann	54	Cellostunde	60
Man weiß halt nie	55	Warum ist die Banane	
Nicht nur auf die Wölfe		krumm?	61
hören	56	Die Cafés von Sarajewo	62
Bananen aus eigener Ernte	57	Der Traktor	63
Der Beifahrer	57	Vergebliches Warten	64

2 Die Gruppe: Krisenbewältigung und gemeinsame Entwicklung in Partnerschaft und Familie, Schule, Beruf und Freizeit 65

Ab auf die Wiese	66	Kettensätze	86
Meinungsumlaufbahnen	67	Schleierohreneulenbabies	87
Mitgefühlerschöpfung	68	Schuster, bleib bei deinem	
Zum Glück ein alter Hase	68	Leisten	89
So sensibel	69	Moor-Park	90
Beim Lesen alter Briefe	70	Das Bummeln	91
Schöne Grüße aus dem		Das Labyrinth	92
Himmel	70	Was hast du für mich?	93
Die Wahrheit	73	Zusammenarbeit	94
Wie viel Ziel ist möglich?	74	Der Sternekoch	94
Das orientalische Büro	75	Wie ein Nashorn	95
Keine Blaue Mauritius	76	Verständnis entwickeln	96
Skiurlaub	77	Die Baustelle	97
Wie in der Krise sich		Zwiesgespräch mit dem Mond	97
orientieren?	78	Läuse an Rosen	99
Genussvoll	78	Krankheitsbehörde	100
Die beste aller Perlen	79	Bananenbrot	101
Nana	80	Ein lahmer Hase	102
Dringend	82	Unterwegs sein	103
Der Turm	83	Nachhaltige Eichhörnchen	104
Der Fahrkartenkontrolleur	84	Es gibt einen Raum	105
Das Nashorn und sein			
Babysitter	85		

3 Das Ganze: Krisenbewältigung und Entwicklung in einer lokal und global vernetzten Gesellschaft 107

Der Kriechenbach	108	Verhältnismäßig	131
Pustebblumenwiese	109	Dem andern nach	132
Hundertzwanzig Minuten	110	Neuland	133
Mediation mit einem Nashorn	111	Berechnungen	134
Autobahnkarambolage	113	Bäume in der Sahara	135
Nicht vorbereitet	115	Die Einmischung	136
Auch wenn es das Letzte sein wird	116	Vom Tropfen zum Ozean	136
Hundekacke im Park	117	Stalingrad	138
Wilder Wein	118	Freudscher Versprecher	139
Guter und schlechter Humor	119	Zwei Fragen	140
Der verstopfte Geysir	120	Der große Schlüsselbund	141
Andere Eingänge	121	Wiederkäuen	142
Mentales Aikido	122	Den Tee wirken lassen	142
Rückwärts vorwärts	124	Vorausdenken	144
Das Nest	125	Der schwarze Tod	144
Als die Erde ins Trudeln kam	126	Spitzerspäne	146
Ameisenhügel	128	Die rote Blume	147
Stilleben	129	Paradiesische Zustände	149
		Es ist nicht möglich	150
		Den Tankdeckel öffnen	151

4 Ausklang: Veränderungsprozesse 153

Anhang 156

Stichwortverzeichnis	156	Literatur	162
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	159		



Einführung

Stufen von Entwicklung und Krise

In Mesopotamien standen seit Urzeiten sogenannte Zikkurate, das sind mehrstufige, mächtige Tempelbauten, als Symbol der Schöpfung. Das Zikkurat von Elemenanki bei Babylon entstand vor vielen tausend Jahren und steht als Rekonstruktion wieder aufgebaut im südlichen Irak. Auf der obersten Plattform befindet sich das Heiligtum, ein Raum mit riesigem Tisch und Sitzmöbeln. Die Stufen des Zikkurat waren unterschiedlich hoch, nach oben verjüngend. Steile Treppen führten auf jede Stufe. Erst einfach zu besteigen, dann wurden sie steiler, waren versteckt und schwierig zu finden. Nach jeder Treppe gab es mit Sonnensegel beschattete Plätze zum Ruhen und Besinnen. Zuoberst wurde der reale Wohnort einer Gottheit mit Statue dargestellt, der Platz der Verehrung aber, der Tempel, war selbst ebenerdig.

Die Stufen waren nicht nur in der Höhe unterschiedlich. Man konnte Farben rekonstruieren. Die erste Stufe war schwarz, die zweite schneeweiß, die dritte war lila, die vierte war blau, die fünfte war rot, die sechste war silbern und die siebte war golden. Der Babylonischen Stufentempel war ein Abbild der Schöpfung und in seinem Innern waren Mosaike mit wertvollen Steinen und farbigen, gebrannten Ziegeln, welche Mineralien, Pflanzen, Tiere und Menschen zeigten. Stufe um Stufe stieg man in dem „Abbild der Schöpfung“ zum Himmel, zur Wohnstätte eines Gottes. Auf dem steilen Weg, Stufe um Stufe, erfuhr man in einer Art Bilder-geschichte mehr über die Schöpfung. Wichtig waren die Plätze, wenn man auf einer erreichten Stufe wieder ins Freie trat. Hier war Umsicht, Orientierung, Einkehr und Ruhe möglich, bevor man die nächste Stufe in Angriff nahm (George 2005/2006, 75 f.).

Man weiß heute, dass die Geschichte vom Turmbau zu Babel aus dem Alten Testament dieses Zikkurat meinte. 90 Meter hoch, 201 Meter breit muss es mächtig beeindruckt haben, gerade für Menschen aus einem anderen Kulturkreis, z.B. die semitischen Völker.

Keine Entwicklung ohne Krise. In der Darstellung der Bibel begann mit dem „Göttlich sein wollen“ die Sprachverwirrung. Menschen konnten sich nicht gegenseitig erklären oder verstehen. Ein neues Bewusstsein entwickelte sich unter den Menschen und stürzt einige davon in große Krisen.

Entwicklung bewirkt Krise und Krise bedingt Entwicklung

Bis ins letzte Jahrhundert schrieb sich das Wort Entwicklung noch als „Entwickelung“, und meinte etwas, was eingewickelt ist und von etwas oder jemanden ausgewickelt wird. Man nahm selbstverständlich an, dass „Entwickelung“ ein Ziel verfolgt, welches sich später einmal, ohne die „Wickelung“, als ein Verborgenes offenbart. Die Annahme, dass der Mensch sich entwickelt, ist alt; bereits der altgriechische Philosoph Solon (640–559 v. Chr.) erklärte, dass der Mensch sich in Siebenjahrschritten (Hebdomaden) entwickle (Solon 1933).

Dieses „Offenbarwerden des Verborgenen“ prägt bis heute die Entwicklungsgeschichte des Menschen. Maria Montessori, Janusz Korczak, Emmi Pikler, Jean Piaget, die Waldorfpädagogik und der psychoanalytische Ansatz arbeiten bei all ihrer Unterschiedlichkeit mit einem Gemeinsamen: Entwicklung erfolgt in Schritten oder Stufen. Dieser Entwicklungsvorgang kann verstanden und begleitet werden (Montessori 2014; Korczak/Beiner 2004; Pikler 2001; Piaget 2016; Eller 2020; Fonagy 2020).

Je mehr wir durch Kultur und Umwelt geprägt werden, desto mehr verändert sich das Verstehen der Welt. Diese Bewusstseinsentwicklung wird von der Kulturwissenschaft und Philosophie in Phasen unterteilt. Dieser Prozess der Bewusstseins- Entwicklung

gestaltet sich durch die innewohnenden menschlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Eine Entwicklung wird somit von zwei Faktoren bestimmt: dem menschlichen Bewusstsein und den äußeren Umständen. Entwicklung bedeutet kein Gleichgewicht zwischen innen und außen. Die Stufen oder Phasen werden dann erreicht, wenn ein Ungleichgewicht stattfindet. Somit ist Entwicklung eine heikle Situation, welche mit Konflikten und Krisen einherschreiten kann.

Entwicklung zeigt sich in Phasen, im Ereignis, welches durch innere Bewusstseinsentwicklung und äußere Kulturwerte und Weltveränderungen stetig voranschreitet. Entwicklung bildet den Menschen aus und ändert die Welt.

Stagnation, Durchgang und Entwicklung

Entwicklung hat immer eine Richtung. Ist das Entwicklungsziel nicht erreichbar, kann die Natur warten. Verpuppte Falter können bis zu sieben Jahre vorübergehen lassen, bis sie ein passendes Jahr finden, in welchem sie Schmetterling werden (Riedl 1975). Wie kann der Falter wissen, welches Jahr für ihn stimmig ist? Nicht immer findet Entwicklung final statt. Da gibt es fördernde und hindernde Kräfte, welche stören. Hinderung bei der Verpupung der Schmetterlingsraupe bedeutet Stagnation, ist aber nicht existenziell. Beim Menschen hingegen bedeutet Stagnation in der Entwicklung Krise. Ein gelungener Durchgang durch Krisen ist Entwicklung. Entwicklung und Weltverständnis sind Systeme, in welchen wir uns bewegen und anpassungsfähig oder veränderlich sind. Konflikte entstehen aus dem Ungleichgewicht. Verwandelt sich das soziale und kulturelle Weltverständnis zu stark, gibt es Konflikte.

Im Zikkurat waren im Aufgang von Stufe zu Stufe Bilder der Schöpfung, Mineralien, Tiere, Pflanzen und Menschen. Man weiß nicht, zu welchem Zweck die Bilder da waren. Doch wird derjenige, welcher nach oben steigt, die Bilder und Symbole intensiv wahrgenommen haben.

Bildgestaltung ist seither ein bedeutsamer Teil in der therapeutischen Arbeit, wenn Entwicklung stagniert. Heilsame Geschichten sprechen in Bildern zu uns, eröffnen einen anderen bewussten oder unbewussten Zugang zu der Krise und schaffen Hilfe.

Den Wechsel zwischen Stagnation und stufenweiser Transformation veranschaulicht die Entwicklung der „Rüebli-raupe“. Der Schwalbenschwanz ist in unseren Breiten einer der markantesten Schmetterlinge. Schwarz gelb gefärbt, mit mehreren blauen und einem roten Tupf am unteren Ende der Flügel. Diese laufen in den charakteristischen geschwungenen „Schwalbenschwanz“ aus.

Schwalbenschwänze legen dreimal zwischen Sommer und Herbst ihre Eier ab. Aus dem kleinen Ei schlüpft eine Raupe, frisst, wächst, häutet sich, damit sie weiterwachsen kann – frisst, wächst und häutet sich, bis zu viermal. Nach jedem Mal verändert sich ihre Farben ein klein wenig, bis sie sich zum letzten Mal so richtig satt isst. Dann häutet sie sich ein letztes Mal und wird die schönste Rüebli-Raupe. Nun sucht sie sich ihren Platz, wo sie sich endgültig verpuppen kann.

Bis zu 19 Tagen hängt sie da ohne äußere Regung. Es ist von außen nichts zu sehen: Lebt da was oder ist alles abgestorben? Wenn die Verpuppung gelingt, dann gibt es kein Wiedererkennen mit dem vorherigen Zustand. Eine neue Stufe ist erreicht: Ein Schmetterling wird aus der Puppe schlüpfen, sich entfalten und dann losfliegen. Die Entwicklung von der Raupe zum Schmetterling ist Erstarrung und Verwandlung, Todesnähe und höchste innere Aktivität. Gelingt die Transformation von der Raupe zum Schmetterling, kann man von einer gelungenen Entwicklung sprechen. Doch die größte Gefahr droht in dem Moment, in dem sich die Flügel entfalten. Der Schmetterling kann noch nicht fliegen. Vögel, Regen oder Wind können sein junges Dasein vernichten. Und fliegt der Schwalbenschwanz, wer denkt an die kleine Rüebli-raupe in der Erstarrung?

Die Raupen der dritten Generation überwintern als Puppen und schlüpfen in den warmen Frühlingstagen (www.ruebliraupe.ch, 27.12.2022).

Entwicklung ist überall

Die Pflanze zum Beispiel ist ein System, welches von der Wurzel über Blätter, Stängel, Knospen und Blüte zur Frucht in Stufen organisiert ist. Jede neue Stufe nimmt die alte mit, verändert sie und gestaltet eine andere Form. Das ist eine Umgestaltung oder Formverwandlung (Metamorphose). Ist das System gestört, versucht die Pflanze trotzdem zu ihrem Entwicklungsziel zu gelangen – durch Mutationen. In Tschernobyl und Fukushima sind nach den Reaktorunglücken Pflanzen in seltsamen Ausführungen gewachsen: Fünfköpfige Auberginen, Himbeeren wachsen zu dritt und viert zusammen. Das Ziel ist noch da, die Ausführung aber gestört.

Wachstum und Wandel ist bei allen Organismen zu finden. Tiere, Pflanzen, selbst die unbelebte Materie im Kosmos unterliegen Veränderungen. Nirgends aber ist Entwicklung so deutlich wahrnehmbar wie beim Menschen und den von ihm geschaffenen und gelebten Systemen. So wie der Mensch sich selbst entwickelt, so sind Firmen, Organisationen und politische Systeme einer Entwicklung unterworfen. Äußere Systeme und Regeln stehen den veränderlichen inneren Anliegen gegenüber.

Gelungene Entwicklung bedeutet Veränderung mit Einsicht

Eine Krise ist eine Verdichtung, ein Knoten in der Abwicklung eines Entwicklungsprozesses. Hilfe in der Entwirrung des Entwicklungsknoten, der Krise, ist die Veränderung des inneren oder äußeren Systems. Das Bewusstsein kann man unterstützen und begleiten.

Sinngebung in Krisen sind, seit Menschen erzählen, Geschichten. Alle Kulturen sind im Umgang mit Krisen erfahren. Die Frauen und Männer, welche als Schamanen, Meister, Rabbi, Priester und Heilerinnen Menschen in Krise und Entwicklung unterstützten,

erzählten Geschichten. Helfende Geschichten sind heute selbstverständlich in aktueller Medizin und Seelsorge von Menschen zu hören. Dazu eine kleine Geschichte.

„Was ist der Sinn des Lebens?“, wurde ein sehr weiser Mann gefragt. „Der Sinn des Lebens ist eine Teetasse“, soll die Antwort gewesen sein. Seine engsten und eifrigsten Schüler entsetzten sich über die vermeintlich profane Antwort und stellten sie offen in Frage. „Der Sinn des Lebens, eine Teetasse? Meister, das kann nicht sein.“ „Na gut“, antwortete der Meister, „dann eben keine Teetasse!“ (Anonym)

Was meint die Geschichte? Der Mensch ist fähig, sich mit Veränderung zu verändern. Er kann durch äußere Wechsel innere Werte verändern, er wird fähig, in der Veränderung seine Ziele zu verwirklichen. Er wird durch die Veränderung seines Bewusstseins äußere Regeln und Werte in Frage stellen und Wege finden.

Die Geschichte kann vieles bedeuten. Aber sie wirft eine neue Frage auf: Ist der Sinn des Leben eine „Sache“? Die Geschichte gibt keine Lösung mit einer Antwort. In neuen Systemen einen Inhalt geben können ist Entwicklung. Ist das die Antwort? Ja vielleicht, aber vielleicht auch nicht.

Gesunde Ich-Entwicklung und Begegnung mit psychosozialen Anforderungen als Entwicklungsschritte

Entwicklung findet in Stufen statt. Jede neue Ebene bringt Möglichkeiten, sich mit der Welt auseinanderzusetzen. Für den Psychoanalytiker Erik H. Erikson ist das Ziel der Entwicklung die Ich-Identität. Sie zeichnet sich vor allem durch ein Erleben von innerer Konstanz und Einheit aus. Entwicklung ist nach Erikson die gelungene Bewältigung seelischer Herausforderungen durch

die sozialen Gegebenheiten. In Stufen entwickelt sich die Ich-Identität, um mit der sozialen Herausforderung zu wachsen (Conzen 2020). Die Entwicklung der Ich-Identität meistert die Krisen der verschiedenen Phasen:

Urvertrauen versus Urmisstrauen – Mutter: Kann ich der Welt vertrauen? Erreicht ist die Stufe, wenn die Angst vor dem Nichterfüllen der Bedürfnisse (z.B. Nahrung, Zuwendung) dieser Phase überwunden ist.

Autonomie versus Scham und Zweifel – Eltern: Ist es in Ordnung, ich zu sein? Gelungen ist hier die Entwicklung, wenn die Autonomie (etwa das selbständige Anziehen) gegenüber Scham und Zweifel überwiegt.

Initiative versus Schuldgefühl – Familie: Ist es in Ordnung so zu handeln, wie ich handle? Die Phase ist überwunden, wenn das Kind die Initiative ergreifen kann und den Umgang mit den eigenen Schuldgefühlen gelernt hat.

Leistung versus Minderwertigkeitsgefühl – andere Schulkinder und Nachbarn: Kann man in der Welt bestehen? Die Stufe ist geschafft, wenn das Kind dies ohne Minderwertigkeitsgefühle oder Überforderung meistert.

Identität versus Rollendiffusion – Rollenmodelle und Peergroups: Wo ist mein Platz in der Gesellschaft? Ist eine Ich-Identität gebildet, hat die Person diese Phase geschafft.

Intimität versus Isolation – Freunde und Partner: Bin ich zur Liebe in der Lage? Abgeschlossen ist die Stufe, wenn eine Balance zwischen Isolation und Intimität gefunden wurde.

Generativität versus Stagnation – der eigene Haushalt und das Arbeitsumfeld: Was und wie viel kann ich den einzelnen Lebensbereichen geben? Ist eine Balance zwischen Generativität und Stagnation geschaffen, ist diese Phase abgeschlossen.

Ich-Integrität versus Verzweiflung – die Welt selbst: War mein Leben gut? Gemeistert ist diese Phase, wenn die Person „Weisheit“ erlangt hat, also mit dem Tod Frieden schließen und das vergangene Leben als ein Gutes annehmen kann.

Gemeisterte Stufen lassen uns mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen. Auf jedem Wendepunkt einer Stufe tritt Verwundbarkeit auf. Doch sind auch Möglichkeiten für Entwicklung und persönliches Wachstum enthalten. Ist die Ich-Entwicklung vorangeschritten und man kann in der psychosozialen Struktur bestehen, steigt man in eine andere Stufe auf. Krisen sind in ihrem Auftreten entwicklungsbedingt und handhabbar.

Dynamik der Krisen und Konflikte

Jeder kennt auch Krisen, welche großen Schaden anrichten.

Krisen können nicht immer durch eine Ich-Entwicklung überwunden werden. Es gibt Krisen, die uns so erschüttern, dass sie nachhaltigen Schaden anrichten. Krisen und Konflikte sind aus demselben Holz geschnitzt! Immer wieder treffen unterschiedliche Einstellungen, Erwartungen und Interessen von Menschen, Organisationen, oder Völker aufeinander. Zum Glück sind Menschen fähig, aus diesen Krisen ohne große Verletzungen herauszufinden. Doch gibt es Dynamiken, welche in Konflikten zerstörerisch und abbauend sind. Friedrich Glasl (1994) hat eine Konfliktspirale entwickelt, welche in drei Ebenen unterteilt neun Stufen der fortschreitenden Zerstörung zeigt. Sind in der ersten der drei Ebenen Verhärtung, Debatten und Taten statt Worte noch Möglichkeiten, durch Einsicht zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen, vorhanden (win – win), gibt es in der zweiten Ebene bereits einen Verlierer und Gewinner (win – lose): Koalitionen, Gesichtsverlust und Drohstrategien. In der letzten Ebene gibt es nur noch Verlierer (lose – lose): Begrenzte Vernichtung, Zersplitterung und gemeinsam in den Abgrund gehen (vgl. Abb. 1).

Dramen der großen Dichter leben von solchen menschlichen