

Psychotherapie: Praxis

Stefan Hammel

# Therapeutisches Erzählen lernen

Das Wichtigste im Überblick

 Springer

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Stefan Hammel

# Therapeutisches Erzählen lernen

Das Wichtigste im Überblick

 Springer

Stefan Hammel  
Institut für Hypnosystemische  
Beratung  
Kaiserslautern, Deutschland

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-68016-2

ISBN 978-3-662-68017-9 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68017-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

# Vorwort: Ich könnt' es lieber gleich! – Kann man das auch schnell lernen?

Kann man Geschichtenerzählen lernen? Ohne Zweifel ist das möglich, denn wie alles auf der Welt haben Geschichten eine Struktur, die sich beschreiben und daher auch lehren lässt. Nicht umsonst gibt es Schreibschulen für Autoren, Kurse für Märchenerzähler und ähnliches. Was ist aber mit Geschichten, die in der Therapie erzählt werden, mit Geschichten, die eine stärkende, aufbauende, heilende Wirkung haben? So etwas wie die Weisheitsgeschichten aus früherer Zeit, nur eben für die Menschen von heute... vielleicht auch nicht für alle Menschen gleichzeitig, aber doch für den Menschen, der einem gerade gegenüber sitzt... Wäre so etwas möglich? Gibt es so etwas wie therapeutische Geschichten? Wenn ja, woran erkennt man sie? Wie sind sie aufgebaut? Wie wirken sie? Auch ihr Einsatz und ihre Wirkung dürfte ja irgendwelchen Regeln folgen, die erlernbar und lehrbar sind.

Dieses Buch ist den Menschen gewidmet, die mit dem Erzählen heilsamer Geschichten nicht warten

## VI Vorwort: Ich könnt' es lieber gleich! – Kann man ...

möchten, bis vielleicht, mit einigem Glück, die Altersweisheit kommt, sondern die lieber gleich damit beginnen möchten, sozusagen jetzt sofort – wohl wissend, dass auch dies ein Feld ist, in dem man lange Neues lernen und die bereits gewonnenen Fertigkeiten verfeinern kann.

Es ist denen gewidmet, die das Erzählen therapeutischer Geschichten nicht einer glücklichen Umgebung überlassen möchten (die sicher auch willkommen ist), sondern verstehen möchten, welchen Regeln dieses Erzählen folgt, wie man jederzeit in einem Gespräch neue therapeutische Geschichten entwickeln oder bewährte Geschichten als relevant für diese Situation erkennt und sie wirkungsvoll erzählt.

Der Wunsch, etwas Großes in kurzer Zeit erlernen zu wollen, erscheint mir legitim in Anbetracht der vielen Dinge, die es auf der Welt zu lernen und zu entdecken gibt.

Ich meine durchaus, dass man im Feld des therapeutischen Erzählens mit relativ wenig Aufwand schon relativ viel erreichen kann, einmal vorsichtig formuliert – zur Meisterschaft bedarf es freilich mehr. Allerdings scheint es mir, dass es dafür bisher noch wenig Anleitung gibt. Zwar existiert eine Menge Literatur mit Geschichten, die in der Therapie eingesetzt werden könnten, aber nur wenig dazu, wie solche Geschichten individuell entwickelt und an den Bedarf des einzelnen Klienten angepasst werden können. Selbst die Frage, woher man weiß, wie man Geschichten, die uns in der therapeutischen Literatur begegnen, in passender Weise den Lebensgeschichten, die die Klienten uns erzählen, zuordnen kann, damit sie eine gute Wirkung entfalten, bleibt meist unbeantwortet. Einen Anlauf, diese Lücke zu füllen, habe ich schon einmal, vor fünfzehn Jahren, genommen. Während das damals verfasste „Handbuch

des therapeutischen Erzählens“ (Hammel 2009, 2018) einen ausführlichen Blick auf die heilende Wirkung von Geschichten wirft, wendet sich das vorliegende Buch bevorzugt an Menschen, die die wenige Zeit, die sie zum Lesen und Lernen zur Verfügung haben, besonders konzentriert einsetzen möchten. Auf kleinem Raum vermittelt es, wann und wie Geschichten therapeutisch wirksam werden und geht bei aller Kürze doch regelmäßig ins Anschauliche über, ins Erzählen therapeutischer Geschichten. Ziel ist es also, beiden Gehirnhälften Nahrung zu geben. Während man der linken Hälfte nachsagt, dass sie gut mit Regeln und Struktur umgehen kann, entspricht es der Weisheit der rechten Hälfte, wenn wir sagen: Durch Erzählen lernt man Erzählen.

Als Hintergrund des hier präsentierten therapeutischen Erzählens ist zunächst auf die Arbeit des amerikanischen Hypnotherapiepioniers Milton Erickson zu verweisen. Erickson hat seine Suggestionen regelmäßig in Geschichten eingebettet. Mindestens drei Viertel seiner therapeutischen Arbeit führte er ohne Tranceinduktionen bzw. hypnotische Trancezustände im klassischen Sinn durch (Schmidt 2004, S. 69), sondern in einem eher wachen Dialog mit den Klienten, man kann sagen, in einer konversationalen Trance. Um einen Punkt zu illustrieren, der ihm wichtig erschien, erzählte Erickson seinen Patienten und Ausbildungskandidaten Anekdoten aus seinem eigenen Leben, Erlebnisse und Fallbeispiele aus seiner Arbeit, Erfolgs- und Misserfolgsgeschichten aus der Welt des Sports, Kindheitserinnerungen, Erlebnisse im Familienkreis und vieles andere mehr. Ein Ziel, das er mit diesen Geschichten verfolgte, war es, bei seinen Hörerinnen und Hörern eine Frage-, Neugier-, Such- und Lernhaltung zu induzieren und so gewissermaßen den Boden für eine anstehende Veränderung zu bereiten.

Erickson war der Auffassung, dass unbewusste Bereiche des Erlebens, die durch Geschichten angesprochen werden können, fürs Entwickeln von Lösungen viel geeigneter seien als das bewusste Verstehen von Problemdynamiken und -ursachen. Geschichten waren für ihn ein Weg, das Unbewusste zur Lösungsfindung zu stimulieren (Rosen 2009, S. 25 ff.).

Ein anderer großer Erzähler, die die hier vorgelegten Konzepte im Hintergrund beeinflusst hat, ist der österreichische Psychologe, Philosoph und Kommunikationsforscher Paul Watzlawick, ein geschätzter Freund und Weggefährte Ericksons. Watzlawick erwähnte einmal, er rede und schreibe deshalb vornehmlich in Geschichten, weil er eigentlich nur in Geschichten denken könne. Alles, was nicht bildhaft sei, sei für ihn schwer zu erfassen. Ähnlich wie Erickson trägt Watzlawick für die Unterweisung seiner Leser Beispiele aus vielfältigen Forschungs- und Lebensbereichen zusammen, um Strukturen gelingender und missglückender Kommunikation so zu veranschaulichen, dass der Leser sie unwillkürlich auf seine Situation anwenden oder an andere Personen weitervermitteln kann (Watzlawick 1978, 1988; Watzlawick et al 1974).

Die Arbeit Ericksons, Watzlawicks und den Kolleginnen und Kollegen in ihrem Umfeld führte zur Entwicklung der Systemischen Therapie mit Zentren in Palo Alto (Kalifornien), Mailand und Heidelberg und der hypnosystemischen Therapie im Gefolge des Heidelberger Arztes und Therapeuten Gunther Schmidt. Die systemischen und hypnosystemischen Traditionen haben das therapeutische Erzählen mitgeprägt. Vordergründig mag dieser Einfluss weniger deutlich sein als derjenige der beiden großen Erzähler Erickson und Watzlawick, im Hintergrund sind aber die Konzepte der systemischen Therapie für die vorgestellte Erzählweise von Bedeutung.

Erwähnt seien an dieser Stelle die Bedeutung wertschätzender Konnotation, von Reframing, zirkulärer Kausalität, der Selbststabilisierung von Systemen, der Ausrichtung von Therapie auf Ressourcen, Beziehungen, Ziele und Wünsche der Klienten im Rahmen der systemischen Arbeit. Die hypnosystemische Arbeit prägt das therapeutische Erzählen, indem unwillkürliche Prozesse anstelle des bewussten Denkens adressiert werden. Ziele, die vom Klienten bewusst nicht erreicht werden können, lassen sich dennoch verfolgen, weil sein Körper bzw. unbewusste Instanzen sie vermutlich umsetzen können, auch wenn der Klient nicht erklären kann, wie dies sich vollzieht. Charakteristisch für das hypnosystemische Arbeiten ist auch der Einbezug von Konzepten aus Psychodrama, Strukturaufstellungen und Teilekonzepten, die das Individuum gewissermaßen in eine Gruppe von Teilpersönlichkeiten oder Persönlichkeitsaspekten aufgliedern. Die Aufgliederung von Individualität (was ja wörtlich „Unteilbarkeit“ bedeutet) in ein „inneres Parlament“, „inneres Team“ eine „innere Familie“ oder ähnliches spiegelt sich in vielen Geschichten wider, in denen ambivalente Erlebnisinhalte auf verschiedene Protagonisten, Landschaftselemente, Funktionen einer Sache, Lösungsversuche einer Figur, etc., verteilt dargestellt werden (Hammel 2009, S. 308 ff., 2011, 259, 159, 2014, 206 ff., 2022, 145 ff.)

Ein weiterer Einfluss ergibt sich aus der jüdisch-christlichen, orientalischen und insbesondere biblischen Erzähltradition. Die Geschichten, die Jesus erzählt hat, haben das Anliegen, in Form von Beispielgeschichten und Metaphern (oder, meist richtiger, Parabeln) Inhalte weiterzugeben, die für die soziale, psychologische und spirituelle Orientierung in der Welt nützlich sein können. Gleiches gilt für viele andere Geschichten in der Tradition des Alten

und Neuen Testaments (Bibel nach Martin Luther 2016), in der späteren jüdischen (Bonder 2021; Eliach 1997) und christlichen Tradition (Bukowski 1994; Domanski 2022) und der orientalischen (Aceval 2015; Schami 1987) Erzählkunst.

Stefan Hammel

## Literatur

- Aceval C (2015) Der Mann, der nicht sterben wollte. Märchen aus dem Maghreb. Papermoon, Schönaich
- Bibel nach Martin Luthers Übersetzung (2016) Standardausgabe. Ohne Apokryphen. Bibelgesellschaft, Stuttgart
- Bonder N (2021) Der Rabbi hat immer recht. Die Kunst, Probleme zu lösen. Carl Auer, Heidelberg
- Bukowski P (1994) Die Bibel ins Gespräch bringen. Erwägungen zu einer Grundfrage der Seelsorge. Vandenhoeck, Göttingen
- Domanski J (2022) Worte, die wirken. Einführung in die hypnosystemische Seelsorge. Gütersloher, Gütersloh
- Eliach Y (1997) Träume vom Überleben. Chassidische Geschichten aus dem 20. Jahrhundert. Herder, Freiburg
- Hammel S (2006) Der Grashalm in der Wüste. Metaphern und Geschichten in Beratung, Therapie und Seelsorge. impress, Mainz
- Hammel S (2009) Handbuch des therapeutischen Erzählens. Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision. Klett-Cotta, Stuttgart
- Hammel S (2012) The blade of grass in the desert. Storytelling: Forgotten medicine for healing the soul.

- A story of 100 stories for counselling and therapy. impress, Mainz
- Hammel S (2016) Loslassen und Leben. Befreiende Geschichten. impress, Mainz
- Hammel S (2018) Handbook of therapeutic storytelling. Stories and metaphors in psychotherapy, child and family therapy, medical treatment, coaching and supervision. Routledge, London
- Rosen S (Hrsg) (2009) Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Iskopress, Salzhausen
- Schami R (1987) Das letzte Wort der Wanderratte. Märchen, Fabeln und phantastische Geschichten. dtv, München
- Schmidt G (2004) Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Carl Auer, Heidelberg
- Watzlawick P (1978) Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen. Piper, München
- Watzlawick P (1988) Anleitung zum Unglücklichsein. Piper, München
- Watzlawick P, et al (1974) Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Was hat Geschichtenerzählen mit Therapie zu tun? – Das Leben als Geschichte</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Wann ist Erzählen therapeutisch? – Kränkende und heilende Geschichten</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Was für Geschichten kann ich erzählen? – Ein Regal voller Träume</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Was zeichnet eine gute Geschichte aus? – Raum für Eigenes</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>Wie finde ich die rechte Geschichte zur rechten Zeit? – Schätze heben</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Wie strukturiere ich eine therapeutische Geschichte? – Treppen bauen</b>	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>Wo anknüpfen, wo hinführen? – Haltestellen in der Lebenslandschaft</b>	<b>77</b>

**XIV Inhaltsverzeichnis**

<b>8</b>	<b>Wo fange ich an und wie mache ich weiter? – Das falsche Englisch</b>	<b>87</b>
<b>9</b>	<b>Geschichten redigieren – Den Diamanten schleifen</b>	<b>95</b>
<b>10</b>	<b>Erzählen in der Kinder- und Jugendlichentherapie – Gregor, der Drache</b>	<b>101</b>
<b>11</b>	<b>Erzählen in der Erwachsenentherapie – Wie ein Haufen Ameisen</b>	<b>115</b>
<b>12</b>	<b>Erzählen in der Heilkunde – Aufwärts rudern</b>	<b>125</b>
<b>13</b>	<b>Erzählen in der Therapieausbildung und Supervision – Matrjoschka</b>	<b>139</b>
<b>14</b>	<b>Erzählen als Heilmittel in kollektiv erlebten Krisen?</b>	<b>157</b>
	<b>Anhang: Therapie- und Weiterbildungsmöglichkeiten</b>	<b>163</b>

# Über den Autor

**Stefan Hammel** arbeitet als systemischer Therapeut, Hypnotherapeut und Autor, als evangelischer Klinik- und Psychiatrieseelsorger sowie als Leiter des Instituts für Hypnosystemische Beratung in Kaiserslautern und als Referent systemischer und hypnotherapeutischer Ausbildungsinstitute in Deutschland, Österreich und in der Schweiz. Er hält Seminare zu Erickson'scher Hypnotherapie, therapeutischem Erzählen, systemischer und hypnosystemischer Beratung. Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Paar- und Familientherapie, Kinder- und Jugendlichen-therapie, Depression, Angst, Trauma, Sterbe- und Trauerbegleitung sowie der Unterstützung somatischer Heilung.



# 1

## Was hat Geschichtenerzählen mit Therapie zu tun? – Das Leben als Geschichte

### Trailer

Menschen erzählen Geschichten und Geschichten prägen unser Erleben. Träume sind Geschichten, älter als die verbale Sprache, eine Art Muttersprache der Seele. Sie begegnen uns als Vermischung von Erinnerung, Erwartung und Imagination. Sie ermöglichen es, Handlungsoptionen auszuprobieren und Erlebensmöglichkeiten zu testen, ohne unser Leben oder die Stellung in einer Gruppe zu gefährden. Sie können unsere Reaktionen auf Erlebtes neu regulieren und uns so aus überwältigenden Erfahrungen zurück in die Handlungsfähigkeit bringen. Psychotherapie kann diesen Umstand nutzen, um belastende Geschichten aufzulösen und möglichkeitserweiternde Geschichten zu entwickeln.

Jeden Tag erzählen wir uns Geschichten, vom gescheiterten oder geglückten, vom bedrohten und geretteten Leben. Was, wenn nicht nur das Leben unsere Geschichten hervorbringt, sondern auch die Geschichten unser Leben und Erleben erzeugen? Dann wäre das

Umerzählen unserer Lebensgeschichten womöglich die Neugestaltung unseres Lebens!

Wenn man das Leben als einen Strom von Geschichten versteht, die wir uns selbst und einander erzählen, dann ist Psychotherapie vielleicht auch das Auflösen und Transformieren einengender Geschichten und das Entwickeln und Stabilisieren möglicherweiseweiternder Geschichten.

### **Therapeutische Geschichten als heilsame Träume**

Wer einem Haustier beim Schlafen zuschaut, kann bisweilen eine interessante Beobachtung machen. Ein Hund etwa wird manchmal im Schlaf knurren oder leise bellen, mit schnell bewegten Pfoten auf seinem Platz liegend umherrennen, die Ohren spitzen oder aufgeregt mit dem Schwanz schlagen. Es sieht aus, als sei er in einen Kampf verwickelt – vielleicht jagt er ein anderes Tier oder er muss sich mit einem Rivalen auseinandersetzen. Die Situation lässt jedenfalls kaum einen anderen Schluss zu, als dass das Tier in bewegten Szenen träumt.

Unsere Tag- und Nachträume sind Geschichten, eine Art von Geschichten, die älter sind als die menschliche Sprache und viel älter als die Menschheit selbst. Man könnte sie – zugleich mit der Kommunikation in Emotionen und Körperreaktionen – als die Muttersprache der Seele bezeichnen.

Ein Unterschied zwischen Nacht- und Tagträumen ist, dass Tagträume unmittelbar auf neue Impulse reagieren, während Nachträume in aller Regel die Erfahrungen des vorangegangenen Tages verarbeiten. Durch die geringe Dichte neuer Reize in der Nacht können sie sich in einer größeren Gründlichkeit und Tiefe mit der aktuellen Situation befassen.

Inhaltlich befassen sich Nachträume oft mit Erfahrungen, die tagsüber nicht ausreichend bearbeitet werden konnten – wegen ihrer Intensität, äußerer