



Katharina Lamprecht • Stefan Hammel  
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



# Wie der Tiger lieben lernte

120 Geschichten zum Umgang mit psychischem Trauma

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, 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 978-3-497-03017-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61448-6 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61449-3 (EPUB)

© 2021 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: © istock.com/GlobalIP (Tiger);

istock.com/Silvio Quick (Hintergrund mit Luftballons)

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

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

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

## Einführung 9

Der Tiger und die Therapie 9

Was ist Trauma? 11

Die Vergangenheit verändern? 15

Die Entstehung eines Traumas 16

Häufige Folgen einer  
Traumatisierung 17

Ziele traumatherapeutischer  
Arbeit 20

Traumatherapie mit  
Geschichten 24

Der Weg der Heilung 27

## I Traumaprävention 28

Selber atmen 29

Geheimnisvolle Fremde 30

Benennen können 31

Igelstachelumstülphülle 32

Aufs Pferd klettern 33

Knolle im Eimer 34

Mülltonnen rausbringen 35

Der Bühnenregisseur 36

Ich komme später nach 37

Equilibrium, das Spiel mit dem  
Dreieck 38

Uhrvertrauen 39

STOPP 40

Die Sandbienenburg 42

Tetris spielen 43

Ridiculus 44

## 2 Die Starre lösen 46

Barbarossa 46

Glückliches Leben 48

Besser als sterben ist träumen 48

Stabil und flexibel 50

Ötzi aus dem Gletscher 51

Wie eine Träne 52

Wurmhotel 53

Mit Zuversicht in die  
Buckelpiste 55

Die grüne Karte 56

Von der Hexe verfolgt 58

Die Sicht nach vorne 59

Drei Brüder 60

Drei Drittel Ehemänner 61

Bärenstark 63

### 3 Geduld und Zuversicht im Überwinden 66

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| Die zertretene Schnecke 67   | Entrümpeln 77                          |
| Dombau 68                    | Eiterpickel 78                         |
| Alles verloren 69            | Kaminofen 79                           |
| Unzufriedene Maus 70         | Das Gift wegbringen 79                 |
| Der Barfußpfad 72            | Der Rucksack 80                        |
| Zigarettenautomat 73         | Wenn ein Stein ins Wasser fällt ... 81 |
| Minensuche 74                | Die Fernseh-aus-App 82                 |
| Erdbeben 75                  |  |
| Die Fernseher von nebenan 75 |  |

### 4 Ein neuer Blick auf scheinbar schlechte Reaktionen 84

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Mächtige Begegnung 85   | Viele Gesichter 96                  |
| Abnorme Wintertage 86   | Des Menschen Wolf 97                |
| Glühwürmchenhöhle 87    | Ich bin schuld 98                   |
| Das Ende 88             | Die Nilkrokodilmutter 99            |
| Der Postillon 89        | Eis am Stiel 100                    |
| Die Vereinbarung 90     | Krise und Chance 101                |
| Mein Ressourcenshop 92  | Vom Aussterben der Drachentöter 102 |
| Transportsystem 93      |                                     |
| Geklappt und gekippt 94 |                                     |

### 5 Zugehörigkeit erleben lassen 104

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Ausbrecher 105                   | Dem positiven Unterschied entgegen 113 |
| Der Mann am Meer 106             | Nektar des Lebens 115                  |
| Das Chaos hilft 108              | Das Monster im Schrank 117             |
| Die unsichtbare Seidenstraße 109 | Die Flucht 118                         |
| Heilung durch Trauer 110         | Bis wir sterben 119                    |
| Von Bienen und Blumen 112        | Ich vertraue dir 120                   |

### 6 Beziehungen entlasten 123

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Nur eine Amsel 123 | Der verfluchte Esel 125  |
| Liebe Seele 124    | Quadrate und Striche 126 |

Der Urschrei	128	Leere Wohnung	133
Zauberkreide	129	Verkehrsregelung	134
Unordnung	130	Elefanten in der Teeplantage	135
Familienbande	131	Der Esel hat's gemerkt	136
Das Karussell	132	Der Vulkan	137

## 7 Traumatische Reaktionen nachkonditionieren 140

Nur Verlust	141	Schneewittchen	149
Die Staumauer	142	Das Grasbüschel	151
Fräulein Lila	143	Brassica napus	152
Nebelspaziergang	144	Befreiung aus dem Internat	154
Paternoster	145	Seron	155
Ziegelsteine rücken	146	Seine Stimme	157
Nimm meine Stimme mit	147	Schatzsuche	158
Der Schlüssel	148	Giftspeiende Ringhalskobra	159

## 8 Aussöhnung, Güte, Selbstversöhnung 161

Seelenwäsche	162	Kalte Füße	172
Heilsame Begrenzung	163	Entenküken	173
Die große Finsternis	164	Der Baum lebt weiter	174
Ehrenrunde	165	Das Kalben des Gletschers	175
Elternhaus	166	Das Brot auf dem Stuhl	176
Hütchenspieler	167	Meine Medaille zeigen	178
Unterlegscheiben	169	Wie der Tiger lieben lernte	179
Wilde Hunde	170	Getrennte Freunde	180
Der Wolf und das Schaf	171		

## Anhang 182

Stichwortverzeichnis	182	Literatur	189
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	186		

# Traumatherapie mit Geschichten

Alle oben genannten Elemente einer Traumatherapie lassen sich mit Geschichten gut in das Gespräch integrieren:

1. Dissoziation von Belastungserleben: Geschichten können eingesetzt werden, um Probleme und Problemaspekte von der eigenen Person und vom Ist-, Hier- und Jetzt-Erleben zu unterscheiden.
2. Fragmentierung von Belastungserleben: Geschichten können eingesetzt werden, um Unterscheidungen zu treffen, die das belastende Erleben portionieren und sortieren, sodass es besser verarbeitet werden kann.
3. Assoziation von Ressourcenerleben: Geschichten können dazu dienen, Chancen und hilfreiche Sichtweisen in den Blick zu nehmen und mit dem eigenen Leben in Verbindung zu bringen, die vorher nicht gesehen wurden.
4. Verknüpfung von Ressourcenerleben mit Belastungserleben: Geschichten können dazu verwendet werden, Stärkendes und Mutmachendes auch dort zu sehen, wo bisher nur Zerstörung am Werk schien.
5. Transformation von Belastungserleben in Ressourcenerleben: Geschichten können die Verwandlung von Schlimmem in weniger Schlimmes oder Hilfreiches plausibel, anschaulich und emotional erfahrbar machen.

Die Dissoziation von Belastungserleben (1) vom Ich-Erleben spielt eine zentrale Rolle in den Geschichten „Eiterpickel“ und „Der Rucksack“ in Kapitel 3 „Geduld und Zuversicht im Überwinden“.

Die Fragmentierung von Belastungserleben (2) ist bedeutsam in der Geschichte „Minensuche“ im selben Kapitel.

Die Assoziation von Ressourcenerleben mit dem Ich-Erleben (3) ist von zentraler Bedeutung in den Geschichten „Von Bienen und Blumen“ im Kapitel 5 „Zugehörigkeit erleben lassen“ und „Entenküken“ im Kapitel 8 „Aussöhnung Güte, Selbstversöhnung“.

Wie Verknüpfungen von Ressourcenerleben mit Belastungserle-

ben (4) aussehen können, verdeutlichen die Geschichten „Nimm meine Stimme mit“ in Kapitel 7 „Geduld und Zuversicht im Überwinden“ und „Bis wir sterben“ in Kapitel 5 „Zugehörigkeit erleben lassen“.

Ein Beispiel für die Transformation von Belastungserleben (5) ist die Verwandlung einer imaginierten Problemlandschaft in eine Lösungslandschaft in der Geschichte „Der Vulkan“ in Kapitel 6 „Beziehungen entlasten“.

Viele und vielleicht alle Probleme, die in einer Therapie besprochen werden, lassen sich so beschreiben, dass der Klient eine Belastung loswerden möchte und sein Körper oder sein Unbewusstes die Belastung bisher nicht losgelassen hat, weil sie mit einem Wert assoziiert ist, der nicht losgelassen werden soll. Wer sich Sorgen macht, will vielleicht die Sorgen los sein, aber nicht die gute Absicht, sich durch vorausschauendes Sorgen vor Gefahr zu schützen. Wer trauert, will vielleicht den Trauerschmerz oder die Schlaflosigkeit überwinden, die damit einhergeht, aber nicht die Liebe und den Wunsch nach Beständigkeit, die sich in der Trauer ausdrücken. Wer jähzornig ist, will vielleicht die Scham über sein Verhalten loswerden, aber nicht die Fähigkeit, sich aus einem sonst lähmenden Ohnmachtserleben zu befreien. Wer sich selbst beschimpft, hat vielleicht vor langer Zeit gelernt, den Beschimpfungen seiner Eltern zuzustimmen, um die Erniedrigung abzukürzen, Identität zu erleben und bei aller Zurückweisung immerhin noch die Gemeinschaft zu erleben, die möglich war.

Auch die Belastungen, von denen traumatisierte Menschen berichten, lassen sich so beschreiben. Der Therapeut oder die Therapeutin kann auf eine solche Doppelbindung mit einer therapeutischen Gegen-Doppelbindung reagieren. Er bittet das Unbewusste des Klienten, das Unerwünschte vom Erwünschten zu trennen und mit beiden Aspekten unterschiedlich umzugehen. Das kann bedeuten, die gute Absicht im Sorgen zu würdigen und den Organismus anzuweisen, diese gute Absicht, ohne den bisher mit der Umsetzung verbundenen Energieverschleiß umzusetzen.

Indem dies in Geschichten verpackt wird, wird das Unbewusste, die Welt der Träume und der Intuition beauftragt, bisher verbor-



gene, aber dennoch mögliche Lösungen zu entwerfen, die dem kognitiven Denken vielleicht nicht zugänglich sind.

In der Welt des Inneren sind Unterscheidungen und Verbindungen möglich und heilsam, die rein physikalisch betrachtet keinen Sinn zu ergeben scheinen.

Entsprechend der Geschichte „Ich komme später nach“ in Kapitel I „Traumaprävention“ könnte eine Frau, die sich auf eine Brustamputation vorbereitet, zu ihrer Brust sagen: „Ich habe dich lieb und möchte dich gerne behalten. Eines Tages werden wir sterben. Wenn ich den Tumor wachsen lasse, sind wir beide bald drüben. Wenn ich die Amputation erlaube, darf ich wenigstens noch für eine ganze Weile hierbleiben. Ich umarme dich, liebe Brust, und muss doch für eine Weile Abschied nehmen. Ich muss dich auf dem Weg in den Himmel vorausschicken. Warte du dort auf mich. Ich komme später nach, und dann gehen wir gemeinsam weiter.“

Hypno-systemisch kann man hier von einem Ambivalenzpacing und Ambivalenzleading sprechen: Beide Seiten einer Ambivalenz – die gewünschte Unversehrtheit und das gewünschte Überleben – werden unterstützt, indem sie auf je unterschiedliche Weise angesprochen und weiterentwickelt werden.

Beim therapeutischen Erzählen werden belastende oder stärkende Lebenserinnerungen von Klienten als Geschichten aufgefasst. Belastende Erinnerungen werden neu gedeutet, stärkende in hilfreicher Weise mit den belastenden Erinnerungen assoziiert – nach der Logik: „Du hast früher schon Krisen gemeistert, dieselbe Fähigkeit zum Überwinden kann dir möglicherweise auch jetzt von Nutzen sein.“

In ähnlicher Weise können Anekdoten oder Metaphern aus Naturwissenschaft, Technik und anderen Wissensbereichen mit den Belastungs-Geschichten assoziiert werden, als wollte man sagen: Die Struktur deiner Situation ähnelt der, die uns in dieser Geschichte oder Metapher als hilfreich begegnet – könnte es also sein, dass in deiner Situation etwas Ähnliches gilt, wie hier? Ganz nebenbei wird hier die Erwartung gesät, dass es Hoffnung, Ressourcen und womöglich Lösungen geben kann, weil es sie auch in anderen Situationen gibt, die strukturelle Ähnlichkeiten aufweisen.

Ziel ist es, eine unwillkürliche Suche nach Deutungs- und Handlungsmöglichkeiten zu initiieren.

Natürlich können auch Märchen, Fabeln, Sagen oder Geschichten aus der Bibel eingesetzt werden, um den Klienten zu stimulieren, unwillkürlich neue Deutungen und Handlungsoptionen zu suchen.

Die Beschäftigung mit Figuren wie Schneewittchen, Rumpelstilzchen oder Bileam aus dem Alten Testament kann Kindern und Jugendlichen Entdeckungen zur Deutung der eigenen Lebensgeschichte ermöglichen. Beispielhaft haben wir einige Geschichten aufgenommen, die diese Arbeitsweise anschaulich machen.

Für einen guten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens wird keine logische, sondern nur eine gefühlte Plausibilität benötigt, eine Stimmigkeit der Selbstkommunikation und des daraus resultierenden Erlebens. Ohnehin organisiert der Geist in uns unser Leben in Träumen und Geschichten. Hier bieten therapeutische Geschichten grenzenlose Möglichkeiten, Belastungen in einer Parallelwelt zur bisherigen Wirklichkeit gefühlt aufzulösen und das, was sich dabei bewährt, ins Erleben unserer vermeintlich eigentlichen Welt zu übernehmen.

## Der Weg der Heilung

Die hier vorgestellten Geschichten stehen in der Tradition der Erickson'schen Hypnotherapie. Sie sind inspiriert von unseren biografischen und professionellen Erfahrungen in den Bereichen von heilpraktischer Arbeit, Klinikseelsorge, Hypnotherapie, Systemischer Beratung und Therapie, Coaching und Heilpädagogik. Sie können im Rahmen psychotherapeutischer Arbeit zur Auflösung traumatischer Belastungen zur Anwendung kommen. Natürlich können sie auch in anderen Kontexten erzählt werden und dort dazu beitragen, traumatische Reaktionen zu reduzieren.

Verletzung geschieht in Beziehungen, und Heilung geschieht in Beziehungen. Sie gelingt, wenn der Augenblick, der der Heilung gewidmet ist, gegenüber dem Problem, das bislang dauerhaft war, als vorrangig erlebt wird.



# I Traumaprävention

Situationen mit traumatischem Potenzial lassen sich zuweilen schon vorhersehen. Das schon erwähnte Vorgehen des Neuropsychiaters Boris Cyrulnik mit französischen Soldaten in Afghanistan bildet eine präventive Maßnahme auf der Basis einer solchen Voraussicht. Auch ob eine bestimmte Person durch ein Ereignis leicht oder weniger leicht traumatisiert werden kann, lässt sich zu einem gewissen Grad im Voraus einschätzen, wenn man weiß, welche Erfahrungen von Verlust, Ausgeschlossenensein und Bedrohung diese Person in ihrer Kindheit und insgesamt im Leben gemacht hat – oder wenn man weiß, welche Eindrücke bisher regelmäßige Stressreaktionen ausgelöst haben.

Zuweilen kommen Menschen in die Beratung oder Therapie mit dem Wunsch, die Angst vor einem unabwendbar bevorstehenden Ereignis besser zu bewältigen. Das kann ein sich abzeichnender Todesfall oder eine anstehende medizinische Behandlung sein, es könnte sich aber auch um eine wichtige Prüfung handeln. In solchen Fällen kann es darum gehen, einer Traumatisierung oder Retraumatisierung vorzubeugen beziehungsweise, positiv gesprochen, die Fähigkeit des Klienten, der Belastung standzuhalten und sich anschließend zu regenerieren (also die Resilienz des Klienten im Umgang mit diesem Ereignis) zu erhöhen.

Gelegentlich kommen Klienten sehr kurz nach einem schwer belastenden Ereignis in die Beratung, wenn noch nicht absehbar ist, wie sie es mittelfristig bearbeiten werden. Man könnte hier von traumatherapeutischer Frühversorgung sprechen. In einer solchen Situation sind oft die gleichen Geschichten nützlich, die auch bei der Prävention traumatischer Reaktionen eingesetzt werden können.

Die folgenden Geschichten sind besonders für Situationen gedacht, in denen eine mögliche Belastungsreaktion bereits im Entstehen abgebaut werden soll. Natürlich können sie auch zu einem späteren Zeitpunkt eingesetzt werden.

## Selber atmen

.....  
*Abhängigkeit, Ablösung, Angst, Depression, Flucht (Migration),  
Gewalt, Selbständigkeit (Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit),  
Sucht, Suizidalität, Trennung, Trauer*

„Einmal hat es bei uns auf der Intensivstation gebrannt“, erzählte mir eine Krankenschwester. „Wir mussten alle Patienten evakuieren. Die meisten beatmungspflichtigen Patienten waren an mobilen Geräten angeschlossen, aber eine Patientin hing an einem Beatmungsgerät, das in der Wand verankert war. Die Frau war bei Bewusstsein, also sprach ich sie an: ‚Wir gehen jetzt hier raus. Ich mache die Beatmungsschläuche ab. Sie müssen jetzt selber atmen.‘ Ich zog die Schläuche heraus, und wir schoben das Bett aus der Station. Drei Minuten später waren wir auf einer anderen Station mit Beatmungsmöglichkeit. Wir wollten die Frau wieder anschließen, aber das brauchten wir nicht mehr. Die Frau atmete in vollen Zügen.“

.....  
„Das war aber ganz schön hart gegenüber der Patientin“, äußerte ich zu der Schwester, die mir diese Episode erzählte. „Es gab da keine Wahl“, erwiderte sie. Keine Wahl zu haben heißt aber nicht, dass alles aus ist. Das Leben nach der Katastrophe muss nicht katastrophal weitergehen; es muss auch nicht enden. Manchmal geht es undramatisch weiter, und manchmal gibt es eine Wende zum Guten. Die Geschichte kann Menschen erzählt werden, die keine Zukunft sehen – wenn wir die Chance sehen, dass es sich auch gut entwickeln kann.