

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		