

Doris Brett

Anna zähmt die Monster

Therapeutische Geschichten
für Kinder



iskopress

9. Auflage 2010
ISBN 978-3-89403-199-2

Copyright 1992 by Doris Brett
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
More Annie Stories. Therapeutic Storytelling Techniques,
erschienen 1992 bei Brunner/Mazel, New York

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe
bei iskopress, Salzhausen
Übersetzung aus dem Englischen:
Alrun Kerksiek
Umschlag und Grafik im Text:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| 1. Einleitung | 9 |
| Wie Kinder lernen | 11 |
| Kommunizieren durch Geschichten | 13 |
| Wie therapeutische Geschichten funktionieren | 14 |
| Geschichten erzählen und Psychotherapie | 22 |
| 2. Therapeutische Geschichten verwenden und selbst erfinden | 24 |
| 3. Wie man lernen kann, therapeutische Geschichten zu erfinden | 31 |
| 4. Angst vor Dunkelheit | 45 |
| Anna-Geschichte 1 | 48 |
| 5. Bettnässen | 56 |
| Anna-Geschichte 2/1 | 61 |
| Anna-Geschichte 2/2 | 71 |
| 6. Zwanghafte und perfektionistische Kinder | 78 |
| Anna-Geschichte 3 | 83 |
| Anna-Geschichte 4 | 96 |
| 7. Schüchternheit | 106 |
| Anna-Geschichte 5 | 109 |
| 8. Hänself | 124 |
| Anna-Geschichte 6 | 126 |
| 9. Scheidung | 136 |
| Die Reaktion der Kinder auf eine Scheidung | 137 |
| Ängste und Phantasien der Kinder | 139 |
| Wie man es den Kindern sagt | 141 |
| Probleme und Fallen | 144 |
| Wie wir es den Kindern leichter machen können | 147 |
| Anna-Geschichte 7 | 152 |

| | |
|--|-----|
| 10. Stieffamilien | 167 |
| Anna-Geschichte 8 | 173 |
| 11. Impulsive Kinder | 188 |
| Anna-Geschichte 9 | 193 |
| 12. Geschwister | 203 |
| Anna-Geschichte 10 | 207 |
| 13. Kinder von Alkoholikern | 214 |
| Anna-Geschichte 11 | 218 |
| 14. Entspannung | 229 |
| Anna-Geschichte 12 | 232 |
| Kontaktadressen | 242 |
| Literaturhinweise | 243 |

Vorwort

Das erste Mal traf ich Doris Brett – klinische Psychologin, Beraterin und Autorin von internationalem Rang – vor mehr als zehn Jahren. Sie besuchte eines meiner Übungsseminare über Ericksons Psychotherapie, das ich für Sozialarbeiter und Therapeuten in ihrer Heimatstadt Melbourne, Australien, gab. Später frischten wir unsere Bekanntschaft auf, als sie ihre Arbeit bei einem Kongress über Kurztherapie vorstellte, der von der Milton-Erickson-Gesellschaft veranstaltet wurde.

Vor dem Buch *Anna zähmt die Monster* hat Doris Brett unter dem Titel *Ein Zauberring für Anna* (iskopress, 8. Auflage 2008) bereits einen Band mit therapeutischen Geschichten herausgebracht, dazu eine preisgekrönte Sammlung von Gedichten (*The Truth About Unicorns*); ein Backbuch (*Doris Brett's Australian Bread Book*) und einen Roman (*Looking For Unicorns*). Während einer Lesereise durch die USA wurde sie im Fernsehen sowie von zahlreichen Radiosendern interviewt.

Doris Brett verfügt über eine außergewöhnliche Begabung als Geschichtenerzählerin. Sie hat ein phantastisches Geschick, wesentliche Begriffe einfach auszudrücken und diese Begriffe dann durch fesselnde Geschichten lebendig werden zu lassen.

In *Anna zähmt die Monster* wendet sich Doris Brett mit ihrem Erzähltalent an Eltern, die ihren Kindern helfen möchten, ihre Probleme zu lösen. Sie entwirft die Geschichten insbesondere für Eltern jüngerer Kinder. Es sind Geschichten zu elf Themen; sie handeln von Geschwistern, von Scheidung, Stiefeltern, Schüchternheit und Impulsivität. Doris Brett erklärt, wie Eltern diese Geschichten auf ihre Kinder zuschneiden können. Darüber hinaus erläutert sie ihre therapeutischen Überlegungen, die im roten Faden der Geschichte erkennbar werden.

Ich habe die Methode von Doris Brett bei meiner eigenen Tochter ausprobiert und herausgefunden, dass sie höchst effektiv ist. Mit dieser Methode, Geschichten zu erzählen, kann man Kindern wirksam helfen, ihre persönlichen Probleme zu überwinden.

Wieso funktioniert diese Methode? Sie funktioniert, weil die Geschichten die Sprache des Kindes sprechen und in die Welt des Kindes

eindringen. Sie lassen die Kinder eine Veränderung erfahren. Kinder (genau wie Erwachsene!) werden sehr viel nachhaltiger von ihrer Erfahrung als von verbalen, abstrakten Lektionen beeinflusst. Ein frustrierter Vater oder eine frustrierte Mutter kann endlos erzählen, wie wichtig es ist, das eigene Zimmer sauber zu halten, oder warum Daumenlutschen schlecht ist. Solche «Lektionen» geben wenig Anstoß zu einer effektiven Veränderung. Wenn aber Ideen wie ein Geschenk in eine Geschichte verpackt sind, so erhalten sie viel mehr Gewicht. Wenn Kinder das «Geschenk auspacken» und die darin enthaltene Bedeutung entdecken, entdecken sie gleichzeitig ihre Fähigkeit zur Veränderung. Die Eltern werden die Freude in den Gesichtern ihrer Kinder sehen, wenn sie die Ideen in den Geschichten verstanden haben. Und eine Verhaltensänderung wird die Folge sein.

Natürlich gibt es auch Metaphern, die Veränderung verhindern statt sie zu fördern. Zum Beispiel lassen Predigten und schwergewichtige Morallektionen keinen Raum für Entdeckungen und können so Widerstand erzeugen. Beachten Sie den sensiblen Ton in Doris Bretts Metaphern. Ihre Geschichten sind Geschenke für die gequälte junge Seele. Seien die Probleme nun weiter verbreitet, wenn ein Kind z. B. gehänselt wird, oder schwerer zu handhaben, wenn ein Kind sich zwanghaft und perfektionistisch verhält, die therapeutischen Geschichten für Kinder können Jungen und Mädchen helfen, einen Ausweg aus den Schwierigkeiten zu finden, in denen sie stecken.

Mutter oder Vater zu sein ist eine der Freuden des Lebens. Es kann aber auch eine der Prüfungen des Lebens sein. Manchmal ist es schwierig zu wissen, wie man sein Kind erreichen oder wie man ihm helfen kann, das Beste in sich zu aktivieren. Es ist gut, dass wir Experten wie Doris Brett haben, die effektives und leicht anwendbares Handwerkszeug zur Verfügung stellen, um die Erziehungsarbeit zu erleichtern.

Jeffrey K. Zeig, PH.D.
Direktor der Milton Erickson Foundation
Phoenix, Arizona, USA

Einleitung

Die Anna-Geschichten begannen für mich vor etwa zehn Jahren. Sie nahmen ihren Anfang, weil meine damals dreijährige Tochter Amantha schüchtern war. Diese Tatsache hat später bei verschiedenen Interviews nur ein ungläubiges Lächeln hervorgerufen, als ich mich durch eine Lesereise für mein erstes Buch mit therapeutischen Geschichten kämpfte. Die erste Frage lautete dort unweigerlich: «Und wie kamen Sie zu den Anna-Geschichten?» Und ich sagte: «Ich begann damit, weil Amantha schüchtern war.» Amantha war zu dem Zeitpunkt ein zehnjähriges Mädchen, das alles andere als schüchtern war. Als die Interviewer sahen, wie sie sanft das Mikrofon von ihrer Mutter wegmanövierte, um längere Zeit selbst «auf Sendung» zu sein, konnte man den Zweifel auf ihren Gesichtern sehen.

Doch Amantha war im Alter von drei Jahren tatsächlich schüchtern. In unbekannter Umgebung verhielt sie sich sehr zurückhaltend. Auf dem Spielplatz war sie das letzte Kind, das die Sicherheit des mütterlichen Schoßes verließ und sich zum Spielen wagte. Während die anderen Kinder fröhlich umhertollten, saß Amantha zu meinen Füßen und betrachtete die Szene mit einer Mischung aus Erstaunen und Entsetzen. Die anderen Mütter blickten mich mitleidig an. Die Worte «Und dabei ist sie Psychologin» sprachen klar aus ihren Mienen.

Mit dieser Erfahrung im Hintergrund wusste ich, dass die Vorstellung vom KINDERGARTEN keine große Anziehungskraft auf Amantha ausüben würde. Deshalb verbrachten mein Mann und ich viel Zeit damit, mit ihr über den Kindergarten zu sprechen. Wir beteuerten ihr, dass es im Kindergarten schön wäre, dass sie dort sicher wäre, dass es ihr dort gefallen würde usw. Wir beteuerten ihr all das, bis wir schwarz wurden. Sie hörte zu, sah uns an und wir erkannten, dass Amantha, trotz unserer brillanten Beweisführung für die Freuden des Kindergartens, starke Zweifel hatte. Ihr Blick sagte schlicht und einfach: «Schön, der Kindergarten mag für Leute wie euch in Ordnung sein, aber nicht für mich.»

An diesem Punkt kam mir die Idee, Amantha eine Geschichte zu erzählen. Die Geschichte handelte von einem kleinen Mädchen namens Anna. Anna lebte in genau so einem Haus wie wir. Sie hatte

einen Hund wie wir. Sie hatte einen Vater und eine Mutter, die genau wie Martin und ich waren. Und, was das Wichtigste war, sie hatte ein Problem – sie hatte Angst, zum Kindergarten zu gehen. Die Geschichte folgte Anna an ihrem ersten Tag im Kindergarten, wo sie entdeckte, dass es dort nicht so schrecklich war, wie sie gedacht hatte, sowie an den folgenden Tagen. Mit jedem Tag gefiel Anna der Kindergarten besser. Am Ende der ersten Woche hatte sie dort viel Spaß.

Amantha war von der Geschichte gefesselt. Sie fragte immer wieder danach. Als dann der Zeitpunkt für den Kindergarten herangerückt war, kam Amantha damit gut zurecht, so wie Anna in der Geschichte.

Ich war beeindruckt von dem Erfolg dieser Methode des Geschichtenerzählens, aber Amantha war noch mehr davon beeindruckt. Seit dieser Zeit kam sie jedes Mal zu mir, wenn sie Angst hatte oder sich mit irgendeinem Konflikt herumschlug, und sagte: «Erzähl mir eine Anna-Geschichte.» Und ich erzählte ihr eine Geschichte, die davon handelte, wie Anna mit derselben Schwierigkeit fertig wurde. Jedes Mal war das Ergebnis das gleiche: Amantha fragte immer wieder nach der Geschichte und fuhr dann fort, sich mit ihrem Problem zu beschäftigen, allerdings sehr viel selbstbewusster und erfolgreicher, als es ihr vorher möglich gewesen war.

Ich begann, anderen Eltern beizubringen, wie man therapeutische Geschichten erzählt. Therapeuten und Lehrer waren auch daran interessiert, diese Technik zu erlernen. Zu der Zeit, als die ersten Geschichten von Anna veröffentlicht wurden, bekam ich eine Fülle von positiven Rückmeldungen von Eltern und Profis. Die Kinder liebten die Geschichten. Sie fühlten sich von ihnen beruhigt und gestärkt. Die Geschichten wirkten ihren Ängsten entgegen, sie halfen ihnen, Konflikte zu verstehen und zu lösen. Den Eltern machte es Spaß, die Geschichten zu erzählen. Sie empfanden sich dadurch kompetenter. Statt sich hilflos zu fühlen, waren sie nun in der Lage, etwas gegen den Kummer ihres Kindes zu tun. Und darüber hinaus war das, was sie tun konnten, einfach, natürlich, vernünftig und verlangte kein Studium der klinischen Psychologie.

Wie Kinder lernen

Geschichten und Kinder sind wie Speck und Bratkartoffeln – sie passen einfach zusammen. Auf der ganzen Welt, in den verschiedensten Kulturen und Lebensstilen, haben Geschichtenerzähler Kinder fasziniert.

Dafür gibt es gute Gründe. Uns Erwachsenen stehen, wenn wir etwas lernen wollen, viele Möglichkeiten zur Verfügung. Wir können in eine Bücherei oder in eine Buchhandlung gehen und über das Thema lesen. Wir können Experten auf dem betreffenden Gebiet nach ihrer Meinung fragen. Wir können Zeitschriften durchforsten. Wir können Vorlesungen oder Seminare belegen. Wir können mit Freunden reden und Informationen und Ideen austauschen.

Jede der genannten Möglichkeiten erfordert die Fähigkeiten eines Erwachsenen – die Fähigkeit zu lesen und Material auszuwerten, die Fähigkeit, die eigenen Überlegungen und Gedanken in Worte zu fassen, die Fähigkeit, Begriffe zu klären und auf einem relativ gebildeten Niveau darüber zu kommunizieren.

Der Erwachsene hat diese Fähigkeiten über viele Jahre erlernt, manchmal schmerzhaft. Sie sind nicht angeboren – d. h. Kindern ist es nicht in die Wiege gelegt zu wissen, wie sie reden müssen, wie sie Dingen auf den Grund gehen und zu einem logischen Schluss kommen können. Deshalb müssen sie sehr viel über die Welt lernen. Sie werden damit konfrontiert, ohne über die Lerntechniken eines Erwachsenen zu verfügen. Wie machen sie das? Die Antwort lautet: durch Spiel und Phantasie. Spiele wie «Lass die Rassel fallen» lehren Babys die Gesetze der Schwerkraft. Spiele wie «Kuckuck – da!» zeigen ihnen, dass Objekte, und insbesondere die Mutter, eine feste Existenz in dieser Welt haben. Phantasiespiele erlauben ihnen zu entdecken, wie es ist, Mutter oder Vater zu sein oder ein wilder, schreckenerregender Tiger. Imaginäre Freunde helfen ihnen, Gefühle zu äußern und verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren.

Für alle Tier- und Menschenkinder ist die Welt neu. Sie muss erforscht, entdeckt, erlernt und gemeistert werden. Glücklicherweise werden kleine Menschen mit dem überwältigenden Drang geboren, genau dies zu tun. Beobachten Sie die Beharrlichkeit, mit der ein Kind laufen lernt. Es zieht sich hoch und fällt auf die Nase, zieht sich hoch und fällt wieder hin, immer und immer wieder. Sir Edmund Hillary

hätte nicht mehr Mumm und Entschlossenheit bei seiner Besteigung des Mount Everest zeigen können.

Ein weiteres Beispiel: Beobachten Sie die Art, wie ein Baby sein Lieblingsspielzeug über die Lehne seines Hochstuhls wirft. Seine Neugier, mehr über die Gesetze seiner Welt zu lernen, ist so stark, dass es bereit ist, einen wertvollen Besitz aufs Spiel zu setzen. Dies ist vergleichbar mit einem Wissenschaftler, der mit seinem funkelneuen Porsche eine Zeitmaschine testet. Wird der Porsche den Weg aus der Zukunft zurückfinden? Die meisten Wissenschaftler müssen von ihrer Erfindung sehr überzeugt sein, um dieses Risiko einzugehen. Babys sind äußerst abenteuerlustige Wissenschaftler. Sie sind bereit, auf ihrer Suche nach Wissen ein großes Risiko einzugehen.

Denken Sie daran: Dieses Lernbedürfnis wird mit den Mitteln von Spiel und Imagination umgesetzt. Im Spiel erprobt ein Kind die Fähigkeiten, die es als Erwachsener beherrschen muss. Das Spiel der Kinder ist die Entsprechung zu Arbeit und Forschung der Erwachsenen.

Wenn Sie Kinder beobachten, werden Sie bemerken, dass ein Großteil ihres Spiels aus Imitation besteht. Sie imitieren Mutter und Vater, ältere Geschwister, Fernsehhelden usw. Dieses imitative Verhalten ist eine gute Überlebensstrategie. Da die meisten lebensnotwendigen Fähigkeiten zu komplex sind, als dass sie instinktiv funktionieren könnten, müssen sie durch Lernen am Objekt erlangt werden. Wir beobachten jemanden, wie er etwas tut, und machen es dann selbst. Mit anderen Worten, wir imitieren Menschen, die schon beherrschen, was wir noch lernen müssen. Der ausgeprägte Nachahmungsdrang von Kindern hilft ihnen, das komplizierte Verhalten Erwachsener zu erlernen.

Untersuchungen haben Folgendes gezeigt: Wenn Kindern zwei Modelle zum Imitieren angeboten werden – ein erfolgreiches und ein nicht erfolgreiches –, so imitieren sie das erfolgreiche Modell. Therapeutische Geschichten machen sich diese Neigung zunutze. Anna, die ihre Schwierigkeiten löst, ist ein erfolgreiches Modell und ermutigt so das Kind, ihren Erfolg zu imitieren.

Beim Geschichtenerzählen wird mit Modellen gearbeitet. Studien haben dabei gezeigt, dass es am günstigsten ist, wenn Ort und Symbolik der Geschichte der realen Lebenssituation des jeweiligen Kindes möglichst ähnlich sind; auf diese Weise kann das Kind leicht die

Botschaft aufnehmen und sie zum Maßstab seines Verhaltens machen. Die therapeutischen Geschichten nutzen diese Erkenntnis.

Spiel und Imagination erlauben dem Kind, seine Welt auf verschiedene Arten zu entdecken und zu verstehen. Es kann experimentieren und in unterschiedliche Rollen schlüpfen – entdecken, wie es ist, der Polizist oder der Räuber zu sein, die Mutter oder das Baby. Es kann mit Hilfe der Phantasie seine Gefühle erforschen und beherrschen lernen. Es kann verschiedene Aspekte von sich selbst entdecken und neue und unbekannte Elemente seiner Welt kennenlernen.

Kommunizieren durch Geschichten

Wir wissen, dass Spiel und Imagination von Anfang an der natürliche Weg ist, wie Kinder lernen, entdecken und verstehen. Wenn wir also einem Kind etwas beibringen oder ihm etwas Wichtiges mitteilen wollen, ist es sinnvoll, dies auf eine Weise zu tun, die das Kind erfassen, innerlich verarbeiten und verstehen kann. Einem Franzosen einen komplizierten Sachverhalt zu erklären, gelingt leichter, wenn man Französisch spricht. Wenn man Kindern Geschichten erzählt, spricht man zu ihnen in der Sprache, die sie verstehen und in der sie am besten antworten können – in der Sprache von Phantasie und Imagination. Geschichten sind immer schon eine wirksame Möglichkeit zur Kommunikation mit Kindern gewesen. Märchen sind dafür das beste Beispiel. Sie wurden über die Jahrhunderte weitergereicht und fanden in vielen verschiedenen Kulturen ihren Widerhall. In seinem Buch *Kinder brauchen Märchen (Uses of Enchantment)* erklärt Bruno Bettelheim, dass Märchen Kindern ganz wesentlich dabei helfen können, Ängste und Konflikte zu bewältigen.

Märchen handeln von Dingen, die für Kinder wichtig sind. «Aschenputtel» zum Beispiel handelt von Rivalität unter Geschwistern. In «Hänsel und Gretel» geht es im Kern um die Furcht, verlassen zu werden. «Däumelings Wanderschaft» erzählt von dem Schrecken, der Hilflosigkeit und Frustration, einer Welt gegenüberzustehen, die überwältigend größer und mächtiger ist als man selbst. Märchen erforschen die Themen von Gut und Böse, von Altruismus und Geiz, Mut und Feigheit, Freundlichkeit und Grausamkeit, Standhaftigkeit und Verzweiflung. Sie lehren die Kinder, dass die Welt ein vielschichtiger

Ort ist, dass Dinge passieren, die ungerecht und ungerechtfertigt sind, dass die Schwierigkeiten manchmal überwältigend scheinen, dass Furcht, Reue und Verzweiflung genauso ein Teil der Welt sind wie Freude, Optimismus und Selbstbewusstsein. Aber was am wichtigsten ist, sie lehren die Kinder außerdem, dass schließlich doch siegen wird, wer standhaft bleibt, mag die Situation auch noch so hoffnungslos erscheinen, dass schließlich siegen wird, wer an seinen moralischen Grundsätzen festhält, auch wenn die Versuchung hinter jeder Ecke lauert.

Wenn Kinder Märchen hören, nehmen sie auf einer unbewussten Ebene das Echo wahr, das in ihrem eigenen Leben mitschwingt. Mit ihrer Hilfe können sie die eigenen Ängste und Gefühle klären. Außerdem vermitteln die Märchen ihnen eine Botschaft der Hoffnung. Das ist eine sehr wichtige Botschaft. Ein Kind, das keine Hoffnung hat, wird den Kampf aufgeben und niemals erfolgreich sein.

Wie therapeutische Geschichten funktionieren

Therapeutische Geschichten sind personalisierte Märchen. Sie zeigen eine Heldin oder einen Helden, der die Charakteristiken Ihres Kindes widerspiegelt und der sich außerdem denselben Problemen gegenüberstellt, die Ihr Kind beschäftigen. In der therapeutischen Geschichte findet die Heldin/der Held Wege, diese Schwierigkeiten und Konflikte zu verstehen und zu lösen. Zusätzlich zu den realen Charakteren können in den Geschichten Zaubergestalten oder Phantasiecharaktere auftreten. Hauptfiguren können kleine Hasen oder junge Nilpferde sein. Die Hauptsache ist, dass die Persönlichkeit und die Probleme der Hauptfigur sich mit denen Ihres Kindes decken. Die Geschichte wird umgeformt, damit sie auf Ihr Kind passt, ebenso der Name der Hauptfigur. Ich habe meine Geschichten «Anna-Geschichten» genannt, weil meine Tochter Amantha heißt. Ich wollte eine Heldin, deren Name dem von Amantha ähnlich war, aber nicht mit ihm identisch. Wenn ich die Geschichte einem Jungen namens Jack erzählt hätte, hätte ich sie zum Beispiel «Joes Geschichten» nennen können.

Therapeutische Geschichten helfen Kindern, mit Situationen oder

Gefühlen umzugehen, die sie ängstigen. Sie stellen keinen Zauberstab dar, der alle Schwierigkeiten und Schmerzen der realen Welt einfach wegzaubert, sondern sie erlauben den Kindern, etwas über sich selbst und ihre Probleme zu erfahren. Dies geschieht auf eine Art und Weise, dass die Kinder sich getröstet, unterstützt, gestärkt und verstanden fühlen.

Es gibt viele Gründe, warum therapeutische Geschichten so gut wirken. Sie befähigen Ihr Kind, über sein Problem nachzudenken und sich damit auseinanderzusetzen, ohne dass es beängstigend wird. Viele Kinder fühlen sich schuldig oder schämen sich ihrer Ängste. Es ist schwierig für sie, offen darüber zu sprechen. Häufig verschließen sie sich und ziehen sich zurück, wenn man sie direkt auf diese Probleme anspricht. Einer Geschichte zuzuhören ist dagegen eine völlig andere Sache. Dem Kind wird keine Lektion erteilt, es wird nicht angeklagt oder dazu gezwungen, über seine Schwierigkeiten zu sprechen, es hört einfach die Geschichte über ein Mädchen oder einen Jungen, die genauso sind wie es selbst. Dabei steht es ihm frei zuzuhören, zu lernen und Verbindungen herzustellen. So fühlt es sich sicher. Es kann also Themen aufnehmen und darüber nachdenken, die in einem anderen Zusammenhang zu viele Ängste hervorrufen könnten. Indem man den Kontext verändert, schafft man eine Sicherheitszone.

Es gibt einen wunderbaren Witz, der die Bedeutung des Kontextes verdeutlicht. Ein Mann klagt vor Gericht auf Schmerzensgeld wegen der Folgen eines Autounfalls. Der Anwalt nimmt ihn ins Verhör.

«Nun, Mr. Brown», sagt er, «erzählen Sie bitte dem Gericht, was am Morgen des 12. Februar passierte.»

Mr. Brown antwortet: «Ich fuhr auf einer Landstraße, als plötzlich ein durchgegangenes Pferd vor meinem Wagen auftauchte. Ich riss das Steuer zur Seite, konnte dem Pferd aber nicht mehr ausweichen. Die Wucht des Zusammenpralls mit dem Pferd katapultierte den Wagen in ein Feld, wo er eine Kuh verletzte. Ich wurde aus dem Wagen geschleudert und verlor kurz das Bewusstsein.»

«Gut», sagt der Anwalt. «Und ist es richtig, dass der örtliche Tierarzt bereits an der Unglücksstelle angelangt war, als Sie das Bewusstsein wiedererlangten? Er beugte sich über Sie und fragte, wie es Ihnen ginge. Sie antworteten: Ich habe mich nie in meinem Leben besser gefühlt.»

«Das stimmt», sagt Mr. Brown.

«Woher», donnert der Anwalt los, «nehmen Sie dann die Frechheit, hier vor Gericht auf Schmerzensgeld für die körperlichen Schäden infolge des Unfalls zu klagen?»

«Lassen Sie es mich erklären», sagt Mr. Brown. «Als ich mein Bewusstsein wiedererlangt hatte, fand ich mich mit unerträglichen Schmerzen auf einem Feld liegend wieder. Ich sah den Tierarzt ankommen. Er ging zum Pferd hinüber, das stöhnend auf der Straße lag. Er untersuchte kurz das Pferd, nahm sein Gewehr und erschoss es. Dann ging er zur Kuh, die auf dem Gras lag. Er betrachtete die Kuh, nahm sein Gewehr und erschoss sie. Dann kam er zu mir herüber und fragte mich, wie ich mich fühle. Ich antwortete, dass ich mich nie in meinem Leben besser gefühlt hätte.»

Therapeutische Geschichten ermöglichen es Ihrem Kind, zu konflikthafteren Bereichen Fragen zu stellen, ohne dass es fürchten muss, «erschossen» zu werden. Auch wir Erwachsenen suchen solche Gelegenheiten: Die meisten von uns haben schon einmal unter dem Vorwand «Mein Freund Peter hat ein Problem...» Rat gesucht und gefunden.

Die Art und Weise, wie Kinder die Sicherheitszone einer Geschichte für sich nutzen, ist interessant. Meistens ist sich das Kind absolut der Tatsache bewusst, dass Anna eigentlich es selbst ist. Wenn das Thema aber bedrohlich wird, wechselt es seinen Standpunkt und gibt vor, dass Anna nur ein Mädchen in einer Geschichte ist. So kann es weiter zuhören, statt sich zurückzuziehen und zu verschließen.

Die Geschichte hat auch den Vorteil, dass sie interessanter für ein Kind ist als ein Vortrag. Auf der ganzen Welt «schalten» die Kinder bei Vorträgen «ab» und bei Geschichten «an».

Als ich die Entspannungsgeschichte für das erste Buch mit therapeutischen Geschichten schrieb, arbeitete ich zunächst ein Entspannungsskript aus, das auf Kinder zugeschnitten war. Als es fertig war, beschloss ich, es wie gewöhnlich an meiner Tochter zu testen. Ich wartete, bis sie in einer passenden, gereizten Stimmung war, um die Gelegenheit zu nutzen und mit hilfsbereiter Stimme zu fragen: «Möchtest du, dass ich dir helfe, dich zu entspannen?» Amantha warf mir einen gequälten Blick zu, und ich begann mit dem Entspannungsskript. Am Ende schnaubte sie verächtlich und sagte: «Langweilig.» Ich erkannte, dass Amantha mein Eingreifen als Belastung empfunden hatte. Sie war in einer reizbaren, unkooperativen Stimmung gewesen und wollte nicht, dass ihr irgendjemand sagte, was sie tun sollte. Ich

ging zurück zum Schreibtisch und baute mein Entspannungsskript in eine therapeutische Geschichte ein, indem ich das Skript mit der Geschichte verwebte.

Wieder wartete ich, bis Amantha in gereizter Stimmung war. Diesmal fragte ich allerdings nicht «Möchtest du, dass ich dir helfe, dich zu entspannen?», sondern «Möchtest du, dass ich dir eine Geschichte erzähle?»

Amantha nickte, und ich begann mit der Geschichte. Sie hörte mit gespannter Aufmerksamkeit zu und nahm zusammen mit Anna spontan an den Entspannungsübungen teil. Am Ende der Geschichte strahlte sie und sagte «1+». Das ist die beste Note, die ein Schulkind erhalten kann.

Das Entspannungsskript war genau dasselbe gewesen wie jenes, das sie langweilig genannt hatte. Der einzige Unterschied war, dass es nun in die Form einer Geschichte gekleidet war. Amantha hatte in diesem Fall jedoch nicht das Gefühl gehabt, dass ihr etwas aufgezwungen wurde. Sie hatte sich vielmehr frei gefühlt, die Hilfe anzunehmen.

Mit Hilfe der Geschichte kann Ihr Kind außerdem erkennen – und das ist ein weiterer wichtiger Aspekt –, dass es mit seinen Ängsten oder Gefühlen nicht allein dasteht: Andere Kinder empfinden genauso. Dies ist eine ungeheure Beruhigung. Auf diese Weise kann das Kind sich wieder normal fühlen, es ist kein Sonderfall – außergewöhnlich dumm, gemein oder feige zum Beispiel. Dieses beruhigende Gefühl der Normalität stärkt seine Selbstachtung und wird ihm helfen, seine Schwierigkeiten zu lösen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass der Geschichtenerzähler sich intensiv in die Welt des Kindes einfühlen muss, um eine Geschichte auszudenken und zu erzählen. Er muss sich bemühen, die Dinge aus der Sicht des Kindes zu sehen. Das ist etwas, was wir bei Weitem nicht oft genug tun. Wir sind an die Perspektive des Erwachsenen gewöhnt, und so vergessen wir, dass es auch eine andere Art gibt, die Dinge zu betrachten. Wir vergessen, dass für ein Kind zum Beispiel die Monster im Schrank so real sind wie Sie oder ich. Wir vergessen, dass Kinder an Magie genauso ernsthaft glauben wie an Elektrizität oder Magnetismus. Wir vergessen, dass das Kind Dinge als verheerend erleben kann, die uns vielleicht trivial erscheinen. Wir vergessen, dass unsere Interpretation von Geschehnissen sich manchmal völlig von der Interpretation derselben Geschehnisse

durch ein Kind unterscheidet. Dies gilt sogar für die Art, wie wir unsere Sprache gebrauchen. Zum Beispiel ist es üblich, dass Erwachsene sagen: «Wir haben Oma verloren», um damit auszudrücken, «Oma ist gestorben». Kinder, denen dieser Euphemismus unbekannt ist, werden dies wörtlich nehmen. Sie werden Ihre Worte so verstehen, dass die Oma weggegangen ist oder irgendwo «verlegt» wurde. Sie könnten sehr verstört darüber sein, dass trotz des Kummers niemand daran denkt, sie zu suchen. Sie erwarten vielleicht, dass Oma jeden Tag zurückkommen könnte.

Da wir uns nicht die Mühe machen, uns die Welt mit den Augen unserer Kinder vorzustellen, reden wir häufig über ihren Kopf hinweg und leugnen ihre Realität. Zu dem Kind, das Angst vor den Monstern in der Dunkelheit hat, sagen wir: «Sei nicht so dumm, es gibt keine Monster.» Das Kind fühlt sich dumm und missverstanden, aber es empfindet auch Angst. Da ist es wenig wahrscheinlich, dass es seine Ressourcen aktivieren kann, um mit den Monstern fertig zu werden. Außerdem entsteht ein Graben zwischen Eltern und Kind, denn das Kind spürt, dass die Eltern es nicht verstehen. So wird eine spätere Kommunikation schwieriger: Wenn es keine Hoffnung gibt, verstanden zu werden, warum sollte man es dann versuchen?

Wenn aber Vater oder Mutter eine therapeutische Geschichte erzählen – eine Geschichte, die aus der Sicht des Kindes erzählt wird und die seine Realität wiedergibt –, dann macht das Kind genau die entgegengesetzte Erfahrung. Es fühlt sich verstanden und bestätigt. Das ist ein enorm beruhigendes Gefühl. Es stärkt die Bande zwischen ihm und den Eltern. Erinnern Sie sich an Ihr letztes Gespräch mit einem Menschen, der offenbar genau Ihre Wellenlänge hatte, der Ihre Gefühle verstand und wusste, was Sie für ein Mensch sind. Erinnern Sie sich, wie gut Sie sich dabei fühlten und wie sehr Sie es vermissen, wenn dies fehlt?

Eine therapeutische Geschichte befähigt das Kind zu erkennen, dass es Möglichkeiten gibt, mit einem Problem wie dem seinen fertig zu werden. Es kann Annas erfolgreiches Vorgehen als Modell für das eigene Verhalten benutzen, das gibt Hoffnung. Wenn dieses kleine Mädchen, das ihm selbst so ähnlich ist, es schafft, vielleicht ist es dann auch dazu in der Lage. Außerdem kann es neue Fähigkeiten und Strategien lernen, indem es von Annas Fähigkeiten und Strategien erfährt.

Therapeutische Geschichten fördern die Kommunikation auf eine

sehr spezielle Weise. Oftmals können Kinder nicht über ihre Probleme sprechen. Manchmal liegt es daran, dass sie sich schämen oder Angst vor den Folgen haben. Manchmal fehlen ihnen die Worte oder sogar die Begriffe, um ihre Gefühle zu beschreiben. Ihre oft konfusen oder widerstreitenden Gefühle benannt und in Worte gekleidet zu hören durch das Medium der Geschichte, kann für Kinder sehr hilfreich sein. Gefühle zu benennen, bringt Klarheit in den Tumult im Innern und gibt dem Kind außerdem ein ausgeprägtes Bewusstsein, diese Gefühle beherrschen zu können.

Die therapeutischen Geschichten geben Ihnen auch Gelegenheit zu einem Dialog mit Ihrem Kind. Ein direktes Gespräch mit einem Kind über seine Ängste kann manchmal so sein, wie einen Gefangenen in einem Kriegsgefangenenlager zu verhören – Name, Dienstgrad und Kennnummer sind alles, was Sie herausbekommen. Dasselbe Kind kann erstaunlich offen sein, wenn es Ihnen erzählt, was Anna ängstigt. Wiederum ist es das Gefühl der Sicherheit, das es ihm erlaubt, sich so zu öffnen. Wenn Sie sich also nicht darüber klar sind, was Ihr Kind bedrückt, können Sie es fragen, was Anna seiner Meinung nach bedrückt. Wenn ich mir nicht sicher war, was meine Tochter bewegte, fragte ich sie einfach, worüber ich ihr eine Anna-Geschichte erzählen sollte. Wenn sie dann sagte: «Erzähl mir davon, wie Anna zum Arzt geht», wusste ich, wo das Problem lag.

Eine der wertvollsten Auswirkungen der Kommunikation durch Geschichten ist es, dass diese Methode es dem Kind erlaubt, mit dem Gefühl der Autonomie zu lernen. Es kann sich so viel Zeit nehmen, wie es braucht, um die Botschaft der Geschichte zu verarbeiten. Es kann die Geschichte immer und immer wieder hören, um sich mit neuen oder beängstigenden Begriffen vertraut zu machen. Es kann sich ihnen mit so viel Vorsicht oder Nachdruck annähern, wie es ihm nötig scheint. Es steht ihm frei, sich auf jedes beliebige Element der Geschichte zu konzentrieren, wann immer es ihm passend erscheint – nichts wird ihm aufgezwungen. Und das Wichtigste: Es erlebt das, was es lernt, als etwas Eigenes. Wenn das Kind sich entscheidet, seine Angst auf Annas Art zu bezwingen, so tut es das, weil es sich so entschieden hat, nicht weil die Mutter es so wollte. So ist das Kind in der Lage, ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, für die Fähigkeit, eine Situation zu überdenken und dann zu entscheiden, was es tun will. Das ist weitaus bestärkender für ein Kind, als wenn es sich in der

keine Monster aufhalten. Aber sie wissen sehr genau, dass die Monster wieder auftauchen, wenn Sie den Raum verlassen und das Licht löschen.

Die Aussage, dass es keine Monster gäbe und das Kind einfach dumm wäre, führt außerdem dazu, dass es sich missverstanden und nicht ernst genommen fühlt. Verängstigte Kinder fühlen sich auch ohne diesen Hinweis ohnmächtig genug. Es ist ganz sicher sinnvoll, das Licht einzuschalten, dem Kind zu erklären, dass das grässliche Untier, das es gesehen hat, das Bündel Kleidung auf dem Stuhl war usw. Aber es ist ebenso wichtig, dem Kind ein Mittel an die Hand zu geben, das ihm hilft, mit den Monstern fertig zu werden, auch wenn es allein im Raum ist. Mit anderen Worten: Es ist wichtig ihm zu helfen, dass es sich stärker fühlt und weniger abhängig von der Gnade der Monster.

Monster sind häufig Projektionen der Wut oder der Ängste eines Kindes. Sie haben die «bösen» Gefühle, die für das Kind schwierig zu handhaben sind. Indem Sie dem Kind erlauben, zu den Monstern zu stehen und sie zu erforschen, können Sie ihm die Möglichkeit geben, sich mit den eigenen Emotionen wohler zu fühlen und weniger ängstlich mit ihnen umzugehen. Indem das Monster gebändigt wird, zivilisiert und bändigt das Kind Aspekte seiner selbst.

Manchmal drehen sich die nächtlichen Ängste der Kinder um Einbrecher oder Entführer. Dies kann besonders dann auftreten, wenn solche Vorfälle in den Nachrichten oder in der Nachbarschaft diskutiert wurden. Es ist sinnvoll, mit Kindern, die Angst vor Räubern, Entführern usw. haben, die praktischen Maßnahmen durchzugehen, die sie ergreifen können, wenn sie beispielsweise einen Einbrecher hören. Sie könnten ins Zimmer ihrer Eltern laufen oder laut schreien. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Türen und Fenster Schlösser haben und dass sie nachts geschützt sind. Kinder können auch ihr eigenes Alarmsystem oder Abschreckungsmittel für Einbrecher konstruieren. Das kann sehr einfallsreich sein. Für gewöhnlich ist so etwas gegen wirkliche Einbrecher völlig nutzlos, aber äußerst beruhigend für das Kind. Es wirkt als «magische» Lösung: Das Kind hat wieder das Gefühl, die Kontrolle zu haben.

Genauso wichtig ist es, das Schlafzimmer des Kindes zu einem gemütlichen Platz zu machen. Schicken Sie das Kind nie zur Strafe ins Bett, sonst wird es das Zimmer mit unangenehmen Gefühlen ver-

binden. Ein Zimmer, das mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist, stellt eine monster-freundliche Umgebung dar.

Schaffen Sie ein Nachtlicht für Ihr Kind an, das es an- und abschalten kann, wie es möchte. Auch ein «magisches» Anti-Monster-Mittel, wie es in der folgenden Geschichte beschrieben ist, kann sehr hilfreich sein. Das kann eine Taschenlampe, eine leere Spraydose und vieles mehr sein.

Ebenso hilfreich kann es für Ihr Kind sein, die Monster zu malen und das Bild dann zu zerreißen oder sie aus Knetmasse zu modellieren und dann zu zerquetschen. Dies ermöglicht es Ihrem Kind, seine «monströsen» Gefühle zu äußern, aber auch weniger Angst vor diesen Gefühlen zu haben und Kontrolle über sie zu gewinnen.

Anna-Geschichte 1



Anna war ein kleines Mädchen. Sie wohnte in einem roten Backsteinhaus zusammen mit ihrer Mutter, ihrem Vater und einem großen schwarzen Hund.¹

In Annas Haus wurde es langsam Zeit, schlafen zu gehen. Zeit für Anna, ins Bett zu gehen, heißt das. Anna suchte verzweifelt nach Ausreden, um nicht ins Bett zu müssen.²

«Ich hab so'n Hunger», erklärte sie ihrer Mutter. «Ich glaube, ich brauche noch ein riesengroßes Abendbrot, bevor ich zu Bett gehe.»

«Nein, das brauchst du nicht, mein Liebling», sagte ihre Mutter. «Du hast gut zu Abend gegessen. Es ist jetzt zu spät, um noch etwas zu essen.»

Anna dachte einen Moment nach. «Da ist noch eine Sendung im Fernsehen, die ich sehen möchte. Dafür muss ich aufbleiben.»

«Nein, das wirst du nicht», sagte ihre Mutter. «In fünf Minuten gehst du ins Bett.»

«Ich habe vergessen, Sandra etwas zu erzählen», sagte Anna. «Ich muss sie anrufen und es ihr jetzt sagen.»

«Sandra wird schon schlafen, mein Herz», sagte ihre Mutter. «Du kannst es ihr morgen in der Schule erzählen.»

«Ich möchte noch ein Glas Wasser», sagte Anna.

«Du hast gerade eben eins gehabt», sagte ihre Mutter. «Ich glaube, es ist jetzt Zeit, ins Bett zu gehen.»

Die Mutter gab Anna einen Kuss, als sie sie ins Bett brachte. «Gute Nacht, schlaf gut und lass dich nicht von Wanzen beißen», sagte sie.

Anna stöhnte. Sie hatte keine Angst vor Wanzen. Doch da gab es

¹ Passen Sie die Details an die Umgebung Ihres Kindes an.

² Kinder, die im Dunkeln Angst vor Monstern haben, versuchen oft alles Mögliche, um das Schlafengehen hinauszuzögern.

diese anderen Sachen. Nun, vielleicht würde sie Glück haben. Vielleicht würden sie heute Nacht nicht kommen.

Ihre Mutter machte das Licht aus. Anna konnte ihre Schritte auf der Treppe nach unten hören. Sie fühlte sich sehr allein und hatte große Angst. Sie vergrub sich unter ihrer Bettdecke, als wäre sie ein kleiner Wurm, der sich vor einem Vogel versteckt.

Unter der Decke fühlte sie sich sicherer. Niemand konnte sie sehen, und auch sie konnte niemanden sehen. Es war ein bisschen so, als ob sie unsichtbar wäre. Anna dachte, dass es großen Spaß machen würde, unsichtbar zu sein. Man könnte zu jemandem hinkriechen und ihm «Buh» ins Ohr schreien, gerade wenn er dabei wäre, Vanillesauce auf seinen Pudding zu gießen. Man könnte sich heranpirschen und zuhören, wenn Mama und Papa sich mit gedämpften Stimmen unterhielten, nachdem sie einen in ein anderes Zimmer zum Spielen geschickt hatten. Man könnte sich nachts in das Haus der grässlichen Stefanie Peters schleichen und Geistergeräusche in ihrem Zimmer machen. Die würde dann schon sehen, dass sie in der Schule nicht so gemein zu Anna sein sollte.

Anna seufzte. Das Problem mit dem Unsichtbarsein unter der Bettdecke war bloß, dass es sehr heiß war. Außerdem wurde man sofort wieder sichtbar, sobald man die Nasenspitze unter der Decke hervorsteckte. Deshalb war das nicht sehr praktisch. Trotzdem, vielleicht würde sie heute Nacht Glück haben, und sie würden überhaupt nicht auftauchen.

Langsam, ganz langsam kam Anna unter der Bettdecke hervor. Sie öffnete die Augen und schaute sich um. Das Zimmer war sehr dunkel. Sie konnte den Schrank sehen. Sie sah die Gardinen und das schwache Licht der Straßenlaternen durch das Fenster. Sie konnte ihren Schreibtisch sehen. Sie konnte sehen, dass...

«Aaah!» Sie sprang aus dem Bett und rannte schreiend ins Wohnzimmer.

Ihre Mutter rief erschrocken: «Anna, Liebling, was ist denn los!?»

«Es sind die Monster», sagte Anna. «Da sind Monster in meinem Zimmer.» Und sie fing an zu weinen.

Die Mutter nahm Anna fest in die Arme. «Du siehst so aus, als ob sie dich furchtbar erschreckt hätten», sagte sie.

Anna nickte. «Das waren riesige, gemeine Monster. Sie haben versucht, mich zu packen.»