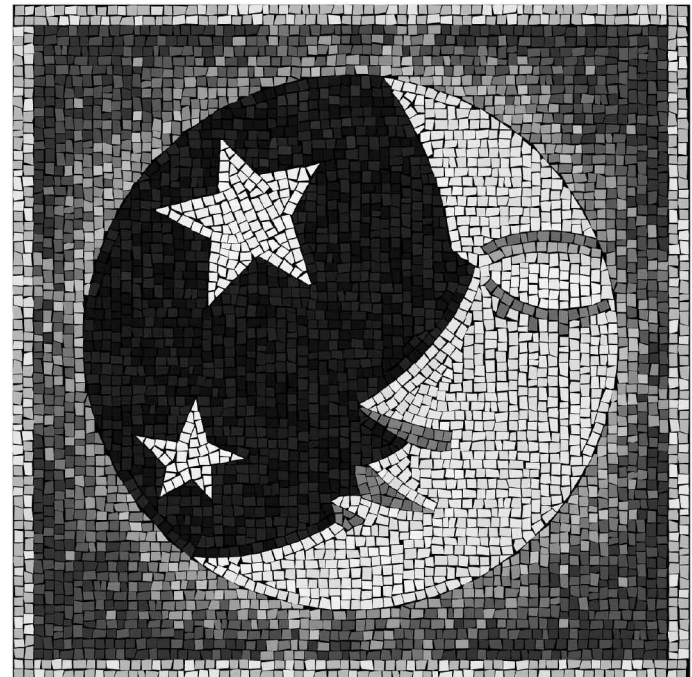


Den Mond * einfangen *

Geschichten für Training und
Therapie von Klaus W. Vopel



iskopress

Klaus W. Vopel: Den Mond einfangen.
Geschichten für Training und Therapie
ISBN 978-3-89403-465-8

1. Auflage 2012

Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Über die Arbeit mit den Geschichten	14
Expressives Malen und Zeichnen	15
Literatur	17
Die Wahrheit will ans Licht	19
Die Hörner des Sultans	21
Hilfsbereitschaft	24
Lachen heilt	26
Weisheit und Liebe	28
Die vertauschten Lose	31
Duell ohne Worte	33
Das Alibi	36
Spuren	38
Die Kraft der Schwachen	40
Der dankbare Geist	42
Glauben, Vertrauen, Optimismus	44
Die drei Fragen des Königs	46
Besser sehen – mit nur einem Auge	48
Das Stück Kuchen	51
Loyalität	53
Den Mond einfangen	55
Der Felsen	58
Der Stellvertreter	60
Eingeschränkte Großzügigkeit	61
Die Weisheit der Zen-Geschichten	63
Ein Becher Tee	65
Die Umkehr	66
Gehorsam	69

Hohe Welle	70
Mitgefühl mit einem Dieb	72
Wilde Erdbeeren	73
Heißes Herz und kühler Kopf	75
Unrecht wiedergutmachen	77
Loslassen	79
Erpresste Liebe	80
Glück und Unglück	82
Schweigen können	83
Heftige Gefühle	84
Indirekte Therapie	85
Wut kann töten	86
Entschlossenheit	87
Dem Leben folgen	88
Die Kunst des Bogenschießens	89
Überleben	90
Dankbarkeit ist besser	91
Was die Derwische erzählen	93
Die Weisheit der Wüste	94
Die Stadt der Blinden	96
Die Kunst, einen Affen zu fangen	98
Ein Verdacht wird beerdigt	99
Die Wahrheit sagen	101
Der Oger	103
Der Narr mit dem Krug	105
Die standhafte Prinzessin	106
Der Eid	108
Fatima und das Zelt	109
Das Tor zum Paradies	112
Die Angst vor dem Tod	114
Der Hund und der Esel	115
Was ist Frömmigkeit?	116
Drei Pilger und drei Träume	118

Geschichten aus dem alten Japan	121
Eine süße Versuchung	123
Das falsche Gewand	125
Die Macht der Musik	127
Ein fast perfekter Mord	128
Echte Flammen	130
Das entzauberte Pferd	131
Lebensgefährlicher Groll	132
Dankbarkeit rettet Leben	134
Junge Liebe	137
Liebeskrank	138
Ein Brief aus dem Paradies	139
Ein tragischer Verlust	141
Der Traum	143
Treulosigkeit	145
Eifersucht	148
Die Kraft des Willens	151
Wespen	153
Banditen	156
Der Duft des Himmels	157
50 Ideen zum Malen und Zeichnen	159



Vorwort

Die Geschichte der Menschheit ist über weite Strecken eine Chronik von Gewalt, Aggression und Kampf. Dies scheint in der menschlichen Natur begründet zu sein. Doch wir können eine gegenläufige Entwicklung beobachten: Seit den ersten Hochkulturen, die vor über 5000 Jahren entstanden, gab es immer häufiger Perioden, in denen Ruhe und Frieden herrschte. Auch der Wunsch nach friedlichem Miteinander hat seine Ursache offenbar in unserer Natur. Schon Darwin wies darauf hin, dass die stärkste Motivation im Menschen seine Bereitschaft zu Fürsorge und Mitgefühl ist.

In seinem 2011 erschienenen Buch (*The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*) vertritt der amerikanische Psychologe Steven Pinker die Auffassung, dass die Gewalt in der Geschichte der Menschheit rückläufig ist. Als Motor dieser Entwicklung sieht er die Ausbreitung der europäischen Zivilisation mit ihren Gedanken der Aufklärung. Er führt aus, dass sich die Ideen der Aufklärung in fünf historischen Kräften ausdrücken: im demokratischen Rechtsstaat, in der Feminisierung der Gesellschaft, in der Idee der Brüderlichkeit, in der ökonomischen Globalisierung und in der Entwicklung von Wissenschaft und Technologie.

Um seine Hypothese zu untermauern, wertete Pinker weltweit die Sterbestatistiken aus: Zur Zeit der Jäger und Sammler betrug die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch eines gewaltsamen Todes starb, etwa 50 Prozent. Seit Entstehung der ersten Hochkulturen vor rund 5000 Jahren ging die Zahl gewaltsamer Todesfälle kontinuierlich zurück und vom Spätmittelalter bis zur heutigen Zeit sank diese Zahl noch einmal deutlich.

Als Psychologe interessiert sich Pinker für die veränderten Motive des Menschen. Er sieht uns in einem permanenten Konflikt zwischen unseren fünf «inneren Dämonen» (Besitz- und Machtgier, Rachedurst, Sadismus und ideologischer Fanatismus) einerseits und unseren vier «Engeln» (Empathie, Selbstbeherrschung, moralisches Empfinden und Weisheit) andererseits.



Einleitung

Nach Pinker haben die positiven emotionalen Kräfte des Menschen seit der Aufklärung starken Auftrieb bekommen, sodass wir bis heute von dieser humanitären Revolution profitieren. Dazu hat ganz wesentlich die Ächtung von Sklaverei, Folter, grausamen körperlichen Strafen und religiöser Verfolgung beigetragen.

Pinkers Studie erscheint als Lichtblick in dem heute verbreiteten Kulturpessimismus mit seiner Angst vor einem moralischen Niedergang des modernen Menschen.

In den letzten Jahrzehnten hat die positive Psychologie es sich zur Aufgabe gemacht, eine neue Ethik zu entwerfen und einen Kanon wünschenswerter Charakterstärken zu beschreiben. In ihrem Buch «Character Strengths and Virtues» (2004) haben Martin Seligmann und sein Kollege Christopher Petersen 24 Stärken klassifiziert, die sich um sechs zentrale Tugenden gruppieren. Diese werden in allen Kulturen geschätzt: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Selbstbeherrschung und Spiritualität. Und sie alle scheinen bei der positiven Entwicklung der Menschheit mitgewirkt zu haben.

Zeitgleich mit den ersten Hochkulturen entstand ein Medium, welches das Alltagsbewusstsein der Menschen zunehmend prägte und das ebenfalls die weltgeschichtliche Wendung zum Guten begünstigte: Es war die beginnende Erzählkultur mit ihrem breiten Spektrum an Geschichten, die der Unterhaltung und Erziehung dienten. Wir begegnen hier einem entschiedenen Versuch, die positiven Gefühle der Menschen anzusprechen und sie Schritt für Schritt zur Grundlage der Zivilisation zu machen.

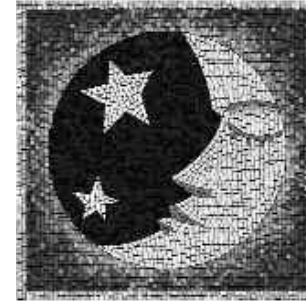
Die meisten Menschen haben einen Traum vom Glück. Wer heute nicht glücklich ist, der wünscht es sich wenigstens für die Zukunft. Und so war es schon immer: Die Suche nach dem Glück und einem guten Leben ist sehr, sehr alt.

Die Geschichten, die in früheren Zeiten am Herdfeuer, auf Marktplätzen oder im Basar erzählt wurden, enthielten Hinweise für die Suche nach dem Glück. Denn das Leben im Altertum, im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war anstrengend, voller unerwarteter Veränderungen und Krisen. Naturkatastrophen, Krankheiten und Kriege brachten ein hohes Maß an Stress mit sich. So litten bereits unsere Vorfahren unter Anspannung und Erschöpfung, ihr Geist war rastlos, oft fühlten sie sich dem Schicksal hilflos ausgeliefert und ihre Stimmung war negativ. Sie brauchten Hilfe, um wieder ruhig atmen zu können und frische Hoffnung zu schöpfen. Hier kamen die Geschichtenerzähler zum Zuge. Sie halfen den Menschen, Widerstandskraft und Optimismus für ihren schweren Überlebenskampf zu entwickeln.

Die Geschichtenerzähler kamen aus allen Bereichen der Gesellschaft: Es waren weise Männer, Wandermönche, Schamanen, Dichter, Priester, Gaukler, Narren, Propheten, Hirten, Krieger und Kaufleute. Ihre wichtigste Aufgabe bestand darin, Mut zu machen, Hoffnung zu säen, aufgewühlte Gemüter zu beruhigen und die positiven Gefühle ihrer Zuhörer zu verstärken.

Darüber hinaus verbreiteten die Geschichten die wichtigsten neuen Botschaften und Modelle zur Erklärung der Welt. Es gab viele frische, erfreuliche Einsichten zu vermitteln. Die großen religiösen und weltanschaulichen Strömungen – Jainismus und Buddhismus in Indien, Zoroastrismus im alten Orient, Konfuzianismus und Daoismus in China, das talmudische Judentum und die Philosophie des antiken Griechenland –, die während der Achsenzeit* (800 bis

*Der Begriff wurde von Karl Jaspers eingeführt.



Die Wahrheit will ans Licht

Die Erzähler dieser alten Weisheitsgeschichten waren Meister der Intuition. Viele von ihnen versetzten ihre Zuhörer in eine Art Trance, die ihnen die Botschaft der Geschichten lebendig erscheinen ließ. Lange bevor die Technik der Hypnose entwickelt wurde, gelang ihnen so die unbewusste Übermittlung von Botschaften.

In einer Zeit ohne Bücher wirkten die Geschichten bewusstseinsverändernd. Während die Zuhörer in Ruhe lauschten, konnten sie ihre Gefühle bemerken, insbesondere jene, die wir nur spüren, wenn wir entspannt sind: Zärtlichkeit, Freude, Dankbarkeit, Staunen, Zufriedenheit. Ihre positive Stimmung öffnete die Herzen der Zuhörer für die Botschaft der Geschichten, die ihnen vermittelte, welche Charakterstärken und Tugenden ein gutes Leben möglich machen, nämlich Selbstbeherrschung, Hilfsbereitschaft, Lust am Lernen, Mut, Gerechtigkeit, Großzügigkeit.

Daneben enthielten die Geschichten immer auch Hinweise, wie wir vermeiden können, was uns unglücklich macht, z. B.:

- Hasse dich nicht für deine Fehler, sondern lerne daraus.



Die Hörner des Sultans

Die Wahrheit kommt eines Tages ans Licht. Kein Mensch kann sie aufhalten.

Es war einmal ein Sultan, den ein peinliches Geheimnis quälte. Auf seiner Stirn wuchsen zwei kleine Hörner wie bei einem jungen Ziegenbock.

Keiner seiner Untertanen durfte das wissen. Der Sultan fürchtete, alle würden ihn dann auslachen und auch die Herrscher anderer Länder würden sich über ihn lustig machen. So grübelte der Sultan häufig und mit sorgenvoller Miene.

Der Sultan hatte einen kräftigen Haarwuchs und brauchte deshalb von Zeit zu Zeit einen Barbier. Sobald dieser aber eine Bemerkung über seine Hörner machte, ließ der Herrscher ihn ins Gefängnis werfen. Daher musste er jedes Mal einen neuen Barbier rufen.

Schließlich gab es in der königlichen Stadt keine Barbieri mehr, bis auf einen einzigen mit Namen Selim, der den armen Leuten die Haare schnitt.

Als der Bote des Sultans zu Selim kam und ihn in den Palast bestellte, fing der Barbier an zu zittern. Er wusste, dass alle seine Berufsgenossen nach und nach verschwunden waren. Welches Schicksal erwartete ihn nun, den letzten Haarschneider der Stadt?

Doch Selim hatte keine Wahl. Die Soldaten des Sultans führten ihn schnurstracks in den Palast.

Mit äußerster Vorsicht kürzte Selim das Haupthaar des Sultans. Natürlich sah er dessen Hörner, aber er hütete sich, ein Wort über sie zu verlieren.

«Fällt dir irgendetwas an mir auf?», fragte der Sultan.

Selim schüttelte den Kopf.

«Siehst du gar nichts Ungewöhnliches?»

Wieder schüttelte der Barbier stumm den Kopf.

- Widersetze dich nicht dem Schicksal, sondern erkenne darin deine Chance.
- Kämpfe nicht gegen deine negativen Gefühle, sondern lass ihnen Zeit, sich aufzulösen.

Als roter Faden durchzieht viele Geschichten außerdem die Aufforderung zur Gewaltlosigkeit.

Die Geschichten enthalten keine abstrakten Konzepte oder Ziele, auch sind sie frei von direkter Belehrung, denn diese birgt die Gefahr, dass wir die Illusion entwickeln, mit kognitiver Anstrengung Ziele erreichen zu können, die nur der Intuition und dem Erleben zugänglich sind.

«Ich weiß genau, dass du meine Hörner siehst. Ich verlange absolutes Schweigen von dir. Niemandem darfst du erzählen, was du weißt, sonst droht dir der Tod.»

Selim legte also einen heiligen Eid ab. Der Sultan vertraute ihm und ließ ihn nach Hause gehen. Die Frau des Barbiers war neugierig und wollte wissen, was ihr Mann im Palast des Sultans erlebt hatte, aber Selim schüttelte nur den Kopf und sagte kein Wort.

Das Geheimnis des Sultans ging dem Mann jedoch nicht aus dem Sinn. Tag und Nacht verfolgte es ihn. Mit der Zeit verstummte er vollkommen, aus Furcht, die Wahrheit könne zufällig über seine Lippen kommen. Am Ende schlief er kaum noch, um sich nicht in seinen Träumen zu verraten.

Mit jedem Tag lastete das Geheimnis schwerer auf den Schultern des Barbiers, bis er die Bürde nicht mehr tragen konnte. Da hatte er plötzlich eine wunderbare Idee. Er eilte in eine Höhle in der Nähe der Stadt. Hier, fern von aller Welt, konnte er endlich die Wahrheit herausschreien: «Der Sultan hat Hörner wie ein Ziegenbock!»

Jetzt fühlte Selim sich befreit. Glücklicherweise wanderte er nach Haus, denn er wusste nicht, dass sein Geheimnis bereits einen Mitwisser gefunden hatte.

In der Nähe der Höhle war ein Teich, dessen Ufer dicht mit Schilf bewachsen waren. Ein Junge, der dort eine Herde Schafe hütete, schnitt sich ein Schilfrohr und schnitzte daraus eine Flöte. Als er seine Schafe am Abend in die Stadt trieb, spielte er auf seiner neuen Flöte. Doch die Flöte kannte nur ein einziges Lied und dieses Lied lautete: «Der Sultan hat Hörner wie ein Ziegenbock!»

Die Neugier verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Im Nu hatte die ganze Stadt davon gehört. Der Sultan war außer sich und ließ Selim verhaften.

«Ich hatte dir verboten, über meine Hörner zu sprechen!», schrie er den zitternden Barbier an. «Du weißt, dass dir jetzt der Tod droht.»

«Aber ich habe keiner Menschenseele etwas gesagt», verteidigte

sich Selim. «Niemand hat etwas von mir gehört.» Und Selim erzählte dem Sultan, wie ihm das Geheimnis keine Ruhe ließ und was er getan hatte, um seinen Seelenfrieden wiederzuerlangen.

Da spürte der Sultan, dass die Last des Geheimnisses nun auch von seinen Schultern genommen war. Er seufzte erleichtert und dachte bei sich: «Irgendwann kommt die Wahrheit ans Licht, selbst wenn wir uns noch so viel Mühe geben, sie vor der Welt zu verbergen.» Und ohne seine königlichen Ratgeber zu befragen, fasste er einen Entschluss und sprach: «Geh nach Hause, Selim, du bist frei. Und noch heute sollen auch alle anderen Barbieri meines Reichs aus dem Gefängnis entlassen werden.»