

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Nossrat Peseschkian

Der Kaufmann und der Papagei

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Vorworte 7

Erster Teil

Einführung in die Theorie der Geschichten

1. Vom Mut eine Probe zu wagen 21
2. Volkspsychotherapie im Orient 23
3. Tausendundeine Nacht 24
4. Positive Psychotherapie 27
5. Transkulturelle Psychotherapie 43
6. Geschichten als Medien in der
Psychotherapie 46
7. Funktionen der Geschichten 48
8. Leitfaden für den Leser 62
9. Quellen der Geschichten 63
10. Die Lieblingsfigur der orientalischen
Geschichten 64
11. Selbsterfahrung 67

Zweiter Teil

Praxis der Geschichten

1. Gleichnisse	71
2. Ratlosigkeit und Hoffnung der Ärzte	95
3. Sexualität und Partnerschaft	129
4. Geschichten in der Psychotherapie	169
5. Sammlung von Geschichten zum Nachdenken	236

Anhang

1. Verzeichnis der Geschichten	267
2. Biographische Hinweise	271
3. Literatur	275

1. Vom Mut eine Probe zu wagen

Ein König stellte für einen wichtigen Posten den Hofstaat auf die Probe. Kräftige und weise Männer umstanden ihn in großer Menge. »Ihr weisen Männer«, sprach der König, »ich habe ein Problem, und ich möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, dieses Problem zu lösen.« Er führte die Anwesenden zu einem riesengroßen Türschloß, so groß, wie es keiner je gesehen hatte. Der König erklärte: »Hier seht ihr das größte und schwerste Schloß, das es in meinem Reich je gab. Wer von euch ist in der Lage, das Schloß zu öffnen?« Ein Teil der Höflinge schüttelte nur verneinend den Kopf. Einige, die zu den Weisen zählten, schauten sich das Schloß näher an, gaben aber zu, sie könnten es nicht schaffen. Als die Weisen dies gesagt hatten, war sich auch der Rest des Hofstaates einig, dieses Problem sei zu schwer, als daß sie es lösen könnten. Nur ein Wesir ging an das Schloß heran. Er untersuchte es mit Blicken und Fingern, versuchte, es auf die verschiedensten Weisen zu bewegen und zog schließlich mit einem Ruck daran. Und siehe, das

Schloß öffnete sich. Das Schloß war nur angelehnt gewesen, nicht ganz zugeschnappt, und es bedurfte nichts weiter als des Mutes und der Bereitschaft, dies zu begreifen und beherzt zu handeln. Der König sprach: »Du wirst die Stelle am Hof erhalten, denn du verläßt dich nicht nur auf das, was du siehst oder was du hörst, sondern setzt selber deine eigenen Kräfte ein und wagst eine Probe.«

In den letzten Jahren habe ich eine Vielzahl orientalischer (zumeist persischer) Mythologien und Fabeln zusammengetragen. Diese Mythologien wurden unter dem Gesichtspunkt ausgesucht, daß sie auf zwischenmenschliche wie seelische Konflikte und Mißverständnisse hindeuten und deren Hintergründe und Folgen dem Hörer näherbringen. Daß ich auf orientalische Geschichten zurückgriff, hat keine prinzipielle Bedeutung. Orientalische und okzidentale Mythologien und Weisheiten besitzen in vieler Hinsicht gemeinsame Wurzeln und haben sich erst im geschichtlich-politischen Spannungsfeld voneinander gelöst.

Wir neigen dazu, Geschichten, Märchen, Sagen, Mythologien und Parabeln als Domäne der Kinder zu betrachten. Ihnen haftet etwas Unzeitgemäßes an. Die Geschichten erzählende Großmutter im westlichen Abendland scheint bald ebenso der Vergangenheit anzugehören wie der professionelle Geschichtenerzähler des Orients. Diese Entwicklung

mag etwas damit zu tun haben, daß Geschichten und Mythologien weniger den Verstand, die klare Logik und damit das Leistungsprinzip als vielmehr Intuition und Phantasie ansprechen.

In der Erziehung verwandte man traditionsgemäß seit langem Geschichten. Sie waren Vehikel, mit deren Hilfe Wertvorstellungen, moralische Auffassungen und Verhaltensmodelle vermittelt und im Bewußtsein der Menschen verankert wurden. Dazu eigneten sie sich vor allem wegen ihres großen Unterhaltungswerts. Sie waren der Teelöffel Zucker, der selbst bittere Moral versüßte und interessant machte.

Die ›Moral‹ der Geschichten ist in unterschiedlicher Weise verschlüsselt: Mal ist sie klar und deutlich auf den ersten Blick zu erkennen, mal erscheint sie kaschiert und nur als Andeutung.

2. Volkspsychotherapie im Orient

In orientalischen Ländern haben Geschichten schon seit langem die Bedeutung von Lebenshilfen, die sich mit der des Vergnügens und des Zeitvertreibs verbindet. Meist waren es Geschichtenerzähler und Derwische, die Geschichten unters Volk brachten und so dazu beitrugen, ein wesentliches

Bedürfnis nach Information, Identifikation und Lebenshilfe zu erfüllen. Die Erzählungen enthielten zum Teil religiöse Aussagen und entstammten dem Koran, andere bezogen sich unmittelbar auf das zwischenmenschliche Zusammenleben. Sie traten an die Stelle guter Ratschläge und harter Maßnahmen. Man traf sich in Kaffeehäusern, eigens dafür bestimmten Sälen oder im Kreis der Großfamilie. Vor allem am Donnerstagabend, da im Orient der Freitag ein Feiertag ist. Einige Erzählungen wurden gesprochen, andere gesungen oder dramatisch dargestellt und weckten damit das Mitgefühl der Zuhörer, die oft spontan mitlachten oder mitweinten. Meines Wissens war dies früher die einzige öffentliche Veranstaltung, bei der Männer und Frauen – sie allerdings tief verschleiert – gemeinsam teilnehmen konnten.

3. Tausendundeine Nacht

Geschichten waren ein Element der Volkspsychotherapie, die sich seelischer Konflikte annahm, lange bevor Psychotherapie eine wissenschaftliche Disziplin wurde. Es gibt eine Unzahl von Beispielen dafür, wie Geschichten als Lebenshilfe, im weitesten Sinn sogar gezielt als Psychotherapie Verwendung

fanden. Wohl das bekannteste dieser Beispiele ist die Geschichtensammlung *1001 Nacht*, deren Rahmenhandlung von der Heilung eines psychisch erkrankten Herrschers mit Hilfe der Geschichten berichtet. Sie steht unter zwei verschiedenen Gesichtspunkten: Da ist einmal die schließlich erfolgreiche Behandlung des kranken Sultans durch die kluge Scharzad, zum anderen sind ihre Erzählungen *Behandlung* der Zuhörer und Leser, welche die Inhalte der Geschichten aufnehmen, ihre Lehren daraus ziehen und sie in ihre Gedankenwelt einverleiben. In gleicher Weise wirken auch andere Geschichten, mögen sie dem orientalischen, europäischen oder einem anderen Kulturkreis entstammen.

Geschichten, Märchen, Mythen, Fabeln, Parabeln, künstlerische Produktionen, Dichtungen, Witze etc. sind – neben dem Wert, den sie, *l'art pour l'art*, für sich selbst haben – Medien und Werkzeuge einer ›Volkspsychotherapie‹ und einer ›Volkspädagogik‹, mit denen sich Menschen bereits lange vor Entwicklung der Psychotherapie geholfen haben. Die Frage, die sich mir stellt, lautet: Lassen sich diese Möglichkeiten nicht auch gezielt, bewußt in der psychotherapeutischen Konfliktverarbeitung und der Selbsthilfe anwenden, ohne daß sie als ›Kinderkram‹ oder nostalgische Raritäten mit Liebhaberwert abgetan werden?

In meiner Praxis, in Seminaren und Vorträgen

konnte ich immer wieder feststellen, daß gerade Parabeln und orientalische Geschichten den Zuhörer oder Patienten ansprechen. Sie sind für mich Bilder in Sprache, sie kommen dem Verständnis und Einfühlungsvermögen entgegen.

Viele Menschen fühlen sich überfordert, wenn sie mit abstrakten psychotherapeutischen Konzepten und Theorien konfrontiert werden. Da die Psychotherapie sich aber nicht nur unter Fachleuten abspielt, sondern eine Brücke zu den Patienten, den Nicht-Fachleuten darstellt, steht sie in besonderem Maß unter dem Gebot, verständlich zu sein. Eine Verständnishilfe ist das Beispiel, die mythologische Geschichte, das sprachliche Bild. Es enthält Bezüge zu innerseelischen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Inhalten und Vorgängen und bietet Lösungsmöglichkeiten an. Losgelöst von der unmittelbaren Erfahrungswelt des Patienten, seinen Widerständen gegenüber der Aufdeckung seiner Schwächen, hilft das mythologische Beispiel, gezielt eingesetzt, eine in mancher Hinsicht veränderte Beziehung zu den eigenen Konflikten zu gewinnen.

Diese Erkenntnis führte mich dazu, das bildliche Denken sowie mythologische Geschichten und Fabeln als Verständnishilfen in den therapeutischen Prozeß einzubeziehen.

4. Positive Psychotherapie

Seit 1968 arbeite ich an einem neuen Konzept der Selbsthilfe und Psychotherapie (Differenzierungsanalyse), das ich *Positive Psychotherapie* nenne. Grundzüge und Techniken dieser Methode sind in dem Buch *Positive Psychotherapie; Theorie und Praxis einer neuen Methode* ausführlich dargestellt. Hier beschränke ich mich auf einen kurzen Abriß.

Die Positive Psychotherapie hat drei Aspekte:

- a) Der positive Ansatz;
- b) Das inhaltliche Vorgehen;
- c) Die fünfstufige Positive Psychotherapie.

zu a) *Der positive Ansatz*

Wenn wir von positiver Psychotherapie sprechen, so soll dies in die Richtung des transkulturellen Denkens deuten. Positiv bedeutet, entsprechend seinem ursprünglichen Wortsinn (lateinisch: *positum*) das Tatsächliche, das Vorgegebene. Tatsächlich und vorgegeben sind nicht nur die Krankheiten und Störungen, die mißglückten Versuche, Probleme zu lösen, sondern auch die Fähigkeiten und Möglichkeiten, die jeder Mensch besitzt und die es ihm in die Hand geben, neue, andere, vielleicht bessere Lö-

sungen zu finden. Wir versuchten daher, uns nicht an den gängigen Bewertungen von Konflikten, Krankheiten und Symptomen festzubeißen, sondern auch andere Einschätzungen der Störungen zu berücksichtigen und diese in einem neuen Licht zu sehen. Besonders wichtig scheint uns die Überlegung, daß der Patient nicht nur die Krankheit mit sich bringt, sondern auch die Fähigkeit, seine Krankheit zu überwinden. Der Therapeut hat die Aufgabe, ihm dabei zu helfen. Der positive Ansatz versucht, zusammen mit dem Patienten, alternative Möglichkeiten, Lösungen zu vermitteln, die bislang jenseits des Bewußtseinshorizontes lagen. Sie erlauben uns, unseren Standort zu wechseln und andere Denkmodelle einzubeziehen als die, die uns in unseren Konflikten noch verstärkten. Ein Beispiel: Wenn der Ehepartner oder Freund fremdgegangen ist, haben wir verschiedene Möglichkeiten, die sich als Lösungen unseres Konfliktes anbieten und die unterschiedliche Folgen nach sich ziehen. Man kann mit dem Schrotgewehr oder dem Schnappmesser ›Gerechtigkeit‹ und ›Ehre‹ wiederherstellen. Man kann Alkohol trinken und so den Kummer ersäufen; man kann Drogen nehmen und mit ihrer Hilfe eine bessere Welt suchen; man kann Rache üben und selbst fremdgehen; man kann auch – eher unbewußt – mit dem Körper reagieren und das Problem für sich durch Somatisierung, durch eine

›Flucht in die Krankheit‹ zu lösen versuchen. Man kann auch versuchen, durch Gespräche Verständnis und Einsicht zu erreichen.

Vergleichbares trifft auf das Krankheitsverständnis zu: Frigidität beispielsweise wird von der betroffenen Frau und ihrem Partner in der Bedeutung von ›Geschlechtskälte‹ oder ›Orgasmusunfähigkeit‹ anders erlebt, als wenn andere, ebenfalls ›positiv‹ enthaltene Bedeutungen wahrgenommen werden. Eine dieser alternativen Bedeutungen ist: Frigidität als die Fähigkeit, mit dem Körper ›nein‹ zu sagen. Die Wirkung der Umdeutung geht über ein Spiel mit Worten hinaus. Sie betrifft ebenso das Selbstverständnis der Patientin wie die Auswirkungen der Störung auf die partnerschaftliche Beziehung und den Weg einer eventuellen Behandlung. Ähnliches gilt für andere Störungen und Krankheiten. So ist der positive Ansatz für die Medizin, die Psychotherapie, aber auch für den potentiellen Patienten eine Provokation zum Umdenken.

Beispiele für den Prozeß des Umdenkens bieten uns die Geschichten. Die Einlinigkeit des logischen Denkens führt uns oft genug nicht aus den Schwierigkeiten hinaus, sondern – so paradox es auch scheint – tiefer in Probleme hinein. Ihr setzen die Geschichten unerwartete, verblüffende, nichtsdestoweniger ›wirkliche‹, ›positive‹ Lösungen entgegen. Diese scheinen zwar der Gewohnheit und Lo-

gik zu widersprechen, wirken aber wie der Sprung aus dem Löwenkäfig eines Konfliktes.

Was ›positives Vorgehen‹ heißt, veranschaulicht folgende Geschichte:

Die Situation des Kranken – und nicht nur des psychisch Kranken – gleicht in vieler Hinsicht der eines Menschen, der über längere Zeit hinweg nur auf einem Bein steht. Nach einiger Zeit verkrampfen sich die Muskeln, das belastete Bein beginnt zu schmerzen. Er ist kaum mehr in der Lage, das Gleichgewicht zu halten. Doch nicht nur das Bein schmerzt, die gesamte Muskulatur beginnt sich in dieser ungewohnten Haltung zu verspannen und zu verkrampfen. Der Leidensdruck wird unerträglich, der Mensch schreit um Hilfe.

In dieser Situation treffen ihn verschiedene Helfer an.