

Wie der Bär zum Tanzen kam

120 Geschichten für einen gesunden Körper



Lamprecht • Hammel
Hürzeler • Niedermann

 reinhardt

 reinhardt

Katharina Lamprecht • Stefan Hammel
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



Wie der Bär zum Tanzen kam

120 Geschichten für einen gesunden Körper

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Bruchköbel bei Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin (hsb) und Systemische Supervisorin (DGSP).

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, Reinach / Schweiz, ist selbstständiger Coach und Achtsamkeitstrainer mit eigener Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung.

Martin Niedermann, Bern / Schweiz, ist professioneller Geschichtenerzähler (VEE), hypnosystemischer Coach (hsb), und Dozent. Auftritte in verschiedenen Formationen mit Musik, Liedern und Geschichten.

Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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 978-3-497-02775-0 (Print)

ISBN 978-3-497-60962-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-60963-5 (Epub)

© 2018 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: © 2018 Zakharov Evgeniy/Fotolia

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

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

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Geschichten als Heilmittel? 9

I Atem, Herz und Kreislauf 15

- | | | | |
|------------------------|----|----------------------------------|----|
| Mantarochen | 16 | Der Wasserhahn | 25 |
| Die Reise des Adlers | 16 | Die gute Absicht kehrt
zurück | 26 |
| Sicherheitsdruck | 17 | Gartenbewässerung | 27 |
| Streit am Fluss | 18 | Wie Mutter und Kind | 28 |
| Die hydraulische Pumpe | 19 | Memory | 28 |
| Der neue Dampfkochtopf | 20 | Mieter gesucht | 30 |
| Lachesis | 22 | Der Kopfschmerzkuß | 30 |
| Der Teich | 23 | | |
| Die Zahnbürste | 24 | | |

2 Innere Organe, Essen und Verdauen 32

- | | | | |
|------------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Wenn die Wildschweine
kommen | 33 | Verdauungsapparat | 37 |
| Energiequelle | 33 | Die Insulinrezeptoren
wecken | 38 |
| Schwer verdaulich | 34 | Gegen den Strom | 39 |
| Die Heinzelmännchen-
hilfsarmee | 35 | Pac-Man | 40 |
| Kampf mit dem
Monsterschnupfen | 36 | Wunderkeks | 42 |
| | | Bierbrauen | 43 |
| | | Schachspielereien | 44 |

3 Muskeln, Knochen, Sehnen 46

- | | | | |
|---------------------------------|----|-----------------------------|----|
| Dasselbe | 46 | Ja sagen, Nein sagen | 48 |
| Warum stemmst du den
Himmel? | 47 | Der Bär tanzt, wenn er will | 49 |
| | | Takelage | 50 |

Die Krusten wegbrennen	51	Auf und Ab	54
Brennnesseln	52	Der Bremsschlauch	55
Ein Frosch hilft	53	Die Putzaktion	56

4 Haut und Haare 58

Öffne das Tor	59	Als die Allergie begann	65
Bleib bei Dir	60	Der Leibwächter	66
Wasserwege	61	Ausgestrichen	67
Was ich bestreiche	62	Die Wächter auf der Mauer	68
Ameisen helfen	63	Insektenstiche	69
Kreisrundes Haarwachstum	64	Das Jucken	71

5 Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Gleichgewicht 72

Den Vorhang öffnen	73	Das Röhrensystem	78
Die Tapete festdrücken	74	Die Feineinstellung der Tonhöhenunterscheidung	79
Die Klappe dichten	74	Das Gyroskop	80
Mein Held im Ohr	76	Ohrarbeit	81
Das gestürzte Gehör	77		

6 Schmerz und Körpergefühl 83

Störche lieben die Sonne	84	Doktor Dachs	91
Der Kopfschmerzregler	85	Schiffsmotoren	92
Funken im Strom	86	Nebelwandern	93
Der Kopfschmerz im Fuß	87	Im Reich des Rückenschmerzes	94
Das Zahnvögelchen mit dem roten Schwänzchen	88	Alarmglocke	95
Als die Bilder sprechen lernten ...	89	Muschelwunder	97

7 Schlafen und Wachen 98

Vierzehn Engel	98	Noch tiefer schlafen	101
Schnarcher raus!	100	Schubladen im Kopf	101
Im gleichen Rhythmus atmen	100	Tief atmen	102
		Die Erinnerung des Körpers	103

Das Kettenkarussell	104	Der Brunnen	106
Der Kopf sucht keinen Schlaf	105	Die Welt verändern	107

8 Lust und Liebe 109

Für wen soll ich heulen?	110	Wellen wollen wallen	114
Der kleine Franz	111	Kopfbahnhof	115
Was ist Liebe?	112	Nur eine Nacktschnecke	116
Schreibpotenz	113		

9 Unfälle, Verletzungen, medizinische Eingriffe 118

Nicht der Baum!	119	Etwas mehr abgeben	124
Der Maulwurf Buddelflink	119	Teer	125
Kopfsache	120	Beinahe positiv gedacht	126
Starke Äste	121	Liebe Hand	127
Knie beugen	122	Lass alle Zellen leben!	128
Den Apfelbaum schneiden	123	Das innere Kurorchester	129
Tumore abhobeln	124	Läuferglück	130

10 Infekte und Entzündungen 132

Ansteckende Gesundheit	132	Häuschenschupfen	140
Gut zum Kotzen	133	In der Höhle	141
Melde dich	134	Renovierungsarbeiten	142
Wasserrohre	136	Zwei Füße im Gespräch	143
Wanderfreuden	137	Nimm die Erkältung mit	144
Ochsenweisheit	137	Die Waschstraße	145
Nüsse suchen	138	Lieber Husten, wie geht's?	146
Strandmuscheln	140	Meine Impfung	147

Anhang 149

Stichwortverzeichnis	149	Literatur	156
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	153		



Geschichten als Heilmittel?

Das ist nun schon so lange her und könnte doch auch gerade gestern geschehen sein. Eines Abends, kurz vor Geschäftsschluss, betrat eine Frau, sichtlich leidend, eine Apotheke und verlangte nach einem Medikament. Die benötigte Mixtur war verschreibungspflichtig, und die Frau hatte kein Rezept dafür. Der Apotheker durfte ihr das Mittel nicht geben. Er überlegte: Der Weg zum nächsten Arzt war weit. Am selben Tag würde sie das nötige Rezept nicht mehr bekommen, und bis zum nächsten Tag würde sich ihr Zustand wahrscheinlich verschlechtern. Was sollte er tun? „Einen Augenblick!“, sagte der Apotheker und ging in sein Labor. Er mischte destilliertes Wasser mit einigen Aromen und etwas Farbstoff, füllte die Mischung in ein kleines Fläschchen ab und schrieb ein paar lateinische Worte darauf. Das Fläschchen überreichte er der Dame mit den Worten, diese Mischung sei besonders stark und müsse genau nach seiner Vorschrift eingenommen werden, drei Mal täglich vor den Mahlzeiten. Eine Woche später betrat die Frau wieder die Apotheke und bedankte sich bei dem Apotheker. Sie sei von ihrem Leiden dank seines hervorragenden Mittels vollständig geheilt.

Der Apotheker Émile Coué, von dem hier die Rede ist, hatte in Nancy die damals neue Technik der Hypnose erlernt. Schon bald begriff er, dass kein Pendel, kein Magnet und kein hypnotischer Blick notwendig waren, damit Suggestionen ihre Wirkung entfalteten. Ein Ritual mit einem zauberhaften Augenblick, in den hinein die Suggestion gesprochen wird, war durchaus nützlich, aber es brauchte dafür keine speziell zu erlernende hypnotische Technik. Die gegebenen Suggestionen werden umgesetzt, wenn sie so vermittelt werden, dass sie mit Sinn und Bedeutung gefüllt erscheinen, sodass der Hörer sie für sich als relevant und plau-

sibel empfindet. Nützlich ist es, wenn dieser Augenblick frei von Skepsis ist. Die Hypnotiseure versuchten dies zu erreichen, indem sie ihre Worte in einem schlafähnlichen Zustand gaben, in dem der Patient zur Kritik nicht fähig war. Die kritischen Stimmen des Patienten, die als stillschweigende Gegensuggestionen die heilenden Worte des Hypnotiseurs zu zerreden drohten, können jedoch auch auf vielfältige andere Weise umgangen werden.

Coué hatte die Möglichkeit entdeckt, Heilung durch die Gabe eines Placebos zu stimulieren. Eine weitere Möglichkeit, um Suggestionen mit einer gefühlten Plausibilität zu versehen und kritische Einwände zu unterbinden, besteht darin, suggestive Mitteilungen in das Gewand einer Geschichte zu kleiden. Gute Geschichten werden üblicherweise nicht kritisch diskutiert. Auf einen Witz, eine Anekdote oder eine Fabel wird kaum jemand antworten: „Das geht doch gar nicht ...“ Vielmehr erlaubt man ihrer Wirkung, sich still im Inneren zu entfalten – wie die Wirkung eines Medikaments.

Ein Placebo ist ein Heilmittel ohne Wirksubstanz. Wenn nun gar kein Wirkstoff in dem Mittel enthalten ist, was wirkt denn dann am Placebo? Der Wirkstoff ist die Geschichte, mit der es verabreicht wird, und das vermeintliche Mittel ist lediglich Teil eines Rituals, das der Geschichte Bedeutung verleiht. Das wirkstofflose Mittel sorgt dafür, dass die Geschichte nicht als Bericht aus einer fremden Realität, sondern als Teil der physischen Wirklichkeit des Patienten erlebt wird.

Geschichten sind Placebos. Als solche sind sie Heilmittel, ...

- ... wenn sie mit der subjektiv als echt erlebten Wirklichkeit des Hörers verflochten werden,
- ... wenn sie so erzählt werden, dass sie für den Hörer mit Sinn und Bedeutung erfüllt sind,
- ... wenn sie eine Hoffnung, eine Such- oder Erwartungshaltung in ihm stimulieren und
- ... wenn sie auf ein Anliegen, eine Frage oder ein Bedürfnis des Hörers Bezug nehmen.

Wahrhaftig aber sollte niemand die Wirkung von Placebos unterschätzen, denn auch unsere gebräuchlichen Medikamente wirken zu einem großen Teil durch den Placeboeffekt. Bevor Émile Coué die Wirkung von Placebos entdeckte, untersuchte er systematisch die Wirksamkeit von Suggestionen im Alltag. Als Apotheker bemerkte er, dass die Wirksamkeit jedes Medikaments, das er verabreichte, davon abhing, was er den Patienten dazu sagte. Erklärte er, das verabreichte Mittel sei ausgezeichnet und werde schnell wirken, so wurden die Patienten deutlich schneller gesund, als wenn er nichts dazu sagte.

Geschichten sind Heilmittel. In der hypnotherapeutischen Arbeit werden sie verwendet, um die unbewussten Bereiche des psychischen und körperlichen Informationsaustauschs zu veranlassen, Menschen zu heilen.

Wenn wir mit dem Unbewussten sprechen möchten, mit der Tiefendimension von Körper und Psyche, ist es gut, wenn wir in seiner Muttersprache mit ihm kommunizieren, das heißt, in der Sprache der Träume. Wer Haustiere hat und sie beim Schlafen beobachtet, weiß, dass auch Tiere Träume haben. Während sie schlafen, können wir an ihren Bewegungen und Lautäußerungen erkennen, dass sie gerade jagen oder kämpfen, sich bedroht fühlen oder fliehen. Die menschliche Sprache hat es möglich gemacht, Träume mitzuteilen, sodass andere unsere Träume teilen. Das geschieht vornehmlich in der Form von Geschichten. Geschichten sind gelenkte Träume. In einer Geschichte teilen wir aber nicht nur Wissen und Lebenserfahrung, sondern auch die Emotionen und Körperreaktionen, die zu der Geschichte gehören. Körpersymptome, die sich aus chronischen und akuten Belastungen heraus entwickelt haben, können aufgelöst werden, wenn wir sie von der Lebensgeschichte, aus der heraus sie entstanden sind, unterscheiden und trennen oder dieser Geschichte eine neue Deutung geben. Diese neue Deutung kann durch einen plausiblen Kommentar gegeben werden, etwa durch die Aufforderung ans Gehirn, das Symptom nicht mehr zu zeigen, wenn sich das Auslöseereignis nicht genauso wiederholt. Sie kann auch in der Sprache der Träume angeboten werden, etwa in der Form einer Metapher, Fabel oder Anekdote.

Möchten Sie gern eine Einschätzung gewinnen, wie viele Erkrankungen aus einer Traumatisierung oder anderweitigen existentiellen Belastung entstehen? Sie können das im Selbstexperiment herausfinden.

Machen Sie eine Tabelle mit drei Spalten. Schreiben Sie in eine erste Spalte alle Körpersymptome oder Erkrankungen, deren Anfang Sie ungefähr datieren können, in die zweite Spalte den Anfangszeitpunkt. Sie können auch Zeiten der Symptomverschlimmerung oder des Wiederauftretens früherer Symptome mit in die Liste aufnehmen. Wenn Sie denken, das Symptom war „schon immer“ da, schreiben Sie „0 J.“ und verstehen Sie darunter das Embryonalalter, die Geburt und das erste Lebensjahr. Beim Eintrag „0 J.“ überlegen Sie außerdem, ob ein Elternteil (und vielleicht Großelternteil) das Symptom bereits hatte und seit wann. In die dritte Spalte schreiben Sie, welches Ereignis im Umfeld von Lebensbedrohung, Tod, Verlust und Unwillkommensein zu dieser Zeit oder kurz zuvor stattfand, wenn es ein solches gab. Wenn Sie unter Heuschnupfen leiden, überlegen Sie, was zur Jahreszeit dieser Pollen im ersten Jahr des Auftretens oder im Vorjahr stattfand. Dort, wo Sie an eine bestimmte Zeit (nach dem Kleinkindalter) kaum Erinnerungen haben, schreiben Sie: „Lieber vergessen!“ Dort, wo ein Ereignis nur mittelgradig belastend war, aber klare Parallelen zu einem früheren schwer belastenden Ereignis hat, schreiben Sie „Rückverweis auf das Alter von (RAV) ...“ Ich vermute: Wahrscheinlich gibt es zu sehr vielen Symptomen in der linken Spalte einen relevanten Eintrag in der rechten.

Nun besteht unser Gehirn und Nervensystem nicht aus zwei Netzwerken, einem körperlichen und einem psychischen, sondern aus einem einzigen. Die Unterscheidung von Körper und Psyche entstammt nicht der Biologie, sondern unserer Sprache und Kultur. Die Lebensphilosophie, die unserer Sprache zugrunde liegt, verweist auf die platonische Trennung von Körper und Seele. Sprachen und Kulturen, die ihre Lebensphilosophie aus anderen Quellen beziehen, machen es leichter zu verstehen, dass es nur *einen* Menschen gibt, der sein eigener Körper *ist*.

Die Selbstregulation unseres Körpers durch Träume endet

nicht bei dem, was wir „psychisch“ nennen, bloß weil Platon vor zweieinhalb Jahrtausenden beschlossen hat, der Mensch sei ein Lebewesen, dessen unsterbliche „Psyche“ (griechisch für „Seele“) in einem sterblichen „Soma“ („Leib“) gefangen gehalten werde. Da es ein Mensch ist, den wir lediglich, wenn wir von „Körper“ und „Psyche“ reden, durch zwei unterschiedliche Brillen betrachten, wirken die Geschichten gleichermaßen, egal, ob wir gerade die Körper-Brille oder Seelen-Brille aufgesetzt haben, um das, was wir erleben, zu beschreiben.

So wirken therapeutische Geschichten bei Belastungen, die wir als „rein körperlich“ und „nicht psychisch“ beschreiben würden, ebenfalls sehr gut. Nasenbluten kann gestoppt werden, wenn wir uns einen Wasserhahn für das Blut vorstellen und mit der Hand eine Bewegung machen, als ob wir ihn schließen und uns das Körpergefühl und Geräusch dabei vorstellen. Die Wundheilung nach einer Operation kann beschleunigt werden, wenn wir uns einen Film vorstellen, der uns mit einem Blick durch ein Mikroskop im Zeitraffer zeigt, wie die Zellen zusammenwachsen. Die Schmerzen nach einer Verbrühung können reduziert werden, indem wir uns vorstellen, die Haut sei ein Kind, das wir liebevoll in den Armen wiegen und dem wir zur Beruhigung ein Lied singen.

Längst gibt es im deutschsprachigen Raum Ärzte und Zahnärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Seelsorger, Heil- und Sozialpädagogen, Hebammen und Krankenschwestern, die mit Mitteln der Hypnotherapie im Übergangsfeld zwischen psychotherapeutischer und medizinischer Arbeit tätig sind.

Unser Buch verstehen wir als Beitrag, um die Arbeit der heilkundlich orientierten Professionen zu unterstützen und zu ergänzen. Natürlich ist es gut, mit allen Mitteln auf Heilung hinzuwirken. Ideen wie die, man müsse sich zwischen guten „alternativen“ und bösen „herkömmlichen“ Heilmethoden entscheiden, unterstützen wir nicht. Menschen, die mit körperlichen Symptomen zu tun haben, empfehlen wir, sich nicht ausschließlich auf suggestivem Weg kurieren zu wollen, sondern zunächst einen Arzt zu konsultieren und dessen Meinung über ihren Gesundheitszustand einzuholen.

Ein Wort zum praktischen Gebrauch dieses Buches: Mit der Einteilung der Kapitel haben wir die Geschichten bestimmten Themenbereichen zugeordnet, in denen wir sie erprobt haben, beziehungsweise, wo sie aus unserer Sicht gut einzusetzen sind. Sollten wir aber nun die Geschichte zur Ohrenentzündung bei den Ohren oder bei den Entzündungen unterbringen? Sollen die Knochenbrüche zu den Knochen oder den Unfällen? Soll eine schmerzhaft Muskelverspannung bei den Muskeln oder bei den Schmerzen einsortiert werden? Ganz gleich, welche Einteilung wir erprobten, stellten sich solche Fragen. Um als Leser herauszufinden, welche weiteren Geschichten bei einem bestimmten Symptom oder Krankheitsbild nützlich sein können, lohnt sich immer ein neugieriger Blick in die anderen Kapitel und ins Stichwortregister. Als Stichworte wählten wir nicht unbedingt die Begriffe, die die medizinischen Gegebenheiten fachlich genau wiedergeben, sondern die, unter welchen ein Problem unserer Auffassung nach am ehesten gesucht wird. Überhaupt lässt sich die Aufzählung von Krankheits- und Symptombegriffen und ihre Zuordnung zu den Geschichten nicht ansatzweise vollständig gestalten. Die gewählten Stichworte sind eher Beispiele, zusammengetragen in der Hoffnung, dass die Leser vielfältige weitere Möglichkeiten finden, wo diese und ähnliche Geschichten zum Einsatz kommen können. Für diejenigen, die zuordnen möchten, welche körperlichen Belastungen speziell mit welchen Geschichten zielführend bearbeitet werden könnten, haben wir die wenigen uns bekannten Bücher zum Thema in einem kleinen Literaturverzeichnis am Ende des Buches zusammengestellt. Dort findet sich auch ein alphabetisches Register der Geschichten, mit Angabe der jeweiligen Verfasser.



I Atem, Herz und Kreislauf

Im Bereich der Hypnotherapie werden therapeutische Geschichten zu vielen Zwecken eingesetzt, die mit Herz- und Kreislauf-funktionen zu tun haben.

Geschichten können bei Herzrasen, bei zu langsamem oder unregelmäßigem Herzschlag eingesetzt werden oder bei Durchblutungsstörungen wie dem Raynaud-Syndrom. Einiges spricht dafür, dass Geschichten zum Abbau von Thrombosen verwendet werden können. Geschichten können verwendet werden, um Nasenbluten oder die Blutung einer frischen Operationswunde zu stillen und sogar als Erste-Hilfe-Maßnahme, um den Blutverlust beim Abriss von Gliedmaßen zu reduzieren.

Geschichten können eingesetzt werden, um den Atem zu regulieren, um Hustenreiz zu vermindern und um asthmatische Krämpfe zu lösen. Äußerst nützlich sind Geschichten, um die Therapie von Schlaganfallpatienten zu unterstützen.

Geschichten, die geeignet sind für Menschen mit Schlafapnoe finden sich im Kapitel zu Schlaf, eine Geschichte zur Bearbeitung von Venenentzündungen im Kapitel zu Infekten und Entzündungen.

Mantarochen

.....
*Asthma, Herzinfarkt, Herzrasen, Hyperventilation, Panikstörung,
Schlafapnoe*

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Taucher und begegnen einem Mantarochen. Kennen Sie diese Tiere? Haben Sie die ruhigen, majestätischen Flossenschläge dieser Meeresbewohner einmal gesehen? Welche Ruhe! Welche Anmut! Welche Kraft! Wenn Sie sich das vorstellen können, dann grüßen Sie doch bitte Ihren Körper: Bei den ersten Vorzeichen einer etwaigen Krise, so ähnlich, wie Sie es berichtet haben, soll er – bewusst oder unbewusst – diesen Mantarochen betrachten, solange, bis Sie wissen: Sie sind in Sicherheit.

.....
Die Geschichte „Mantarochen“ kann von Asthma- und Infarkt-patienten genutzt werden, um den Körper zu veranlassen, im Krisenfall den Kreislauf und die Atmung stabil zu halten. Das trägt zu einer Weitung der Blutgefäße und Atemwege bei, die helfen kann, die kritische Situation zu überwinden. Die Metapher enthält Suggestionen, um die Frequenz und Intensität des Herzschlags und des Atems zu regulieren, die Muskeln zu entspannen und eine emotionale Beruhigung herbeizuführen.

Die Reise des Adlers

.....
*Asthma, Epilepsie, Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörung,
Hyperventilation, Panikstörung, Schlafapnoe, Wehen*

Ich stelle mir vor, ich wäre ein Adler, irgendwo im Hochgebirge, in den Alpen vielleicht, und es braut sich ein Gewitter zusammen. Wenn man als Adler in eine Gewitterfront gerät, kann man ganz schön herumgeschüttelt werden. Der Adler kommt damit