



In der Positiven Psychotherapie können die Geschichten viele Funktionen haben:

- **Geschichten sind wie Spiegel**

Der Hörer erkennt sich in der Geschichte wieder und kann sich über die Bildersprache meist spontan mit dem Helden identifizieren. Er gewinnt Distanz zu seinen Problemen und sagt in seinen Assoziationen zur Geschichte etwas über seine Konflikte und Wünsche aus.

- **Geschichten zeigen Lösungsmöglichkeiten**

Für die Konfliktsituation bietet die entsprechende Geschichte meist eine ganze Palette von Interpretationen und Lösungsmöglichkeiten an. Sie lädt ihre Zuhörer zur Nachahmung ein und ermutigt zum Probehandeln.

- **Geschichten bieten Schutz**

Geschichten stehen in der positiven Psychotherapie zwischen Therapeut und Patient als Filter und Schutz. Beim Patienten verhindern sie, dass er sich frontal angegriffen fühlt und deshalb Widerstände aufbaut.

- **Geschichten werden gut erinnert**

Die Bildersprache ist einfach gut zu behalten und sie aktiviert die Selbsthilfepotentiale des Hörers oder Lesers und machen ihn relativ unabhängig vom Therapeuten.

- **Geschichten tradieren Kultur**

Die Inhalte der Geschichten geben Auskunft über die kulturellen und gesellschaftlichen Konzepte der Herkunftsregion und der jeweiligen Epoche.

- **Geschichten vermitteln zwischen Kulturen**

Geschichten sind immer Repräsentanten einer Kultur und ihrer Spielregeln und Denkmodelle.

- **Geschichten regen die Phantasie an**

Ganz besonders bei Kindern sprechen die Geschichten den Bereich der Intuition an und ermöglichen eine Regression der Phantasie. Dabei werden frühere Verhaltensweisen reaktiviert und Probleme in der Phantasie ausagiert. Gleichzeitig werden aber auch zukünftige Erwartungen transparent gemacht und zum eigenen Gestalten angeregt. Über die inhaltliche Eingrenzung der Probleme erfolgt aber immer nur eine partielle Regression, so dass auch Ich-schwache Patienten davon Nutzen haben.

- **Geschichten bieten Alternativen an**

Jede Geschichte bietet meist mehrere Gegenkonzepte für den Patienten an, weil sie auch mehrere Interpretationen zulässt. Der Patient selbst wählt aus, was er ablehnt oder zum ausprobieren im Alltag akzeptiert.

- **Geschichten zeigen einen neuen Blickwinkel**

Sehr oft ist die Antwort des Hörers auf die Geschichten ein spontanes Lachen oder zumindest ein Schmunzeln; das entschärft die Spannung und zeigt den Überraschungseffekt. Bekannte Situationen und Verhaltensweisen werden dadurch aber aus einem anderen Blickwinkel gesehen und neue – manchmal auch ungewöhnliche – Lösungsmöglichkeiten rücken ins Blickfeld.

16.07.2011

Günter Schallmüller