

Leseprobe aus:

**Katharina Lamprecht / Stefan Hammel / Adrian  
Hürzeler / Martin Niedermann**

## **Wie das Nashorn Freiheit fand**

120 Geschichten zum Umgang mit Krisen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)



# Aus dem Inhalt

## **Einführung**

Stufen von Entwicklung und Krise  
Entwicklung bewirkt Krise und Krise bedingt Entwicklung  
Stagnation, Durchgang und Entwicklung  
Entwicklung ist überall  
Gelungene Entwicklung bedeutet Veränderung mit Einsicht  
Gesunde Ich-Entwicklung und Begegnung mit psychosozialen Anforderungen als Entwicklungsschritte  
Dynamik der Krisen und Konflikte  
Die Begegnung mit dem Doppelgänger  
Der Weg in die Gesellschaft

## **1 Der Einzelne**

### **Bewältigung individueller Krisen und Entwicklung der Persönlichkeit**

Segway fahren  
Bäumiger Berater  
Der Blick von der Klippe  
Auf der Bremse stehen  
Berge wälzen  
Binge watchen  
Kapillarität  
Physik, oder die Parallellösung  
Relativitätstheorie für Laien  
**Hass ist ... (Leseprobe)**  
Bühnenbeleuchtung  
Spielplatzgespräche  
Helikopterpilot  
Hockeytraining  
**Morgens auf der Brücke (Leseprobe)**  
Ein Tropfen Olivenöl  
French Press  
Kakerlake auf Wanderschaft  
Ins Café stolpern  
Der Löwe am Ende der Straße  
Fußball Finalspiel  
Wer ist der Guide?  
Tierisch auf den Wecker gehen  
Roland in der Wüste  
Die richtige Zeit  
Wenn ich eine Leiche wäre ...  
Der Besen mit dem kurzen Stiel  
Der Streit  
Eisbrechender Kuss  
Der Schutzmann  
Man weiß halt nie  
Nicht nur auf die Wölfe hören  
Bananen aus eigener Ernte  
Der Beifahrer  
Laternen im Vorgarten

Der Schwarz-Weiß-Weg  
Cellostunde  
Warum ist die Banane krumm  
Die Cafés von Sarajewo  
Der Traktor  
Vergebliches Warten

## 2 Die Gruppe

### Krisenbewältigung und gemeinsame Entwicklung in Partnerschaft und Familie, Schule, Beruf und Freizeit

Ab auf die Wiese  
Meinungsumlaufbahnen  
Mitgefühlerschöpfung  
Zum Glück ein alter Hase  
So sensibel  
Beim Lesen alter Briefe  
Schöne Grüße aus dem Himmel  
Die Wahrheit  
Wieviel Ziel ist möglich?  
Das orientalische Büro  
Keine Blaue Mauritius  
Skiurlaub  
Wie in der Krise sich orientiere?  
Genussvoll  
Die beste aller Perlen  
Nana  
Dringend  
Der Turm  
Der Fahrkartenkontrolleur  
**Das Nashorn und sein Babysitter (Leseprobe)**  
Kettensätze  
Schleierohreneulenbabies  
Schuster, bleib bei deinem Leisten  
Moor-Park  
Das Bummeln  
Das Labyrinth  
Was hast du für mich?  
**Team mit Eseln (Leseprobe)**  
Der Sternekoch  
Wie ein Nashorn  
Verständnis entwickeln  
Die Baustelle  
Zwiegespräch mit dem Mond  
Läuse an Rosen  
Krankheitsbehörde  
Bananenbrot  
Ein lahmer Hase  
Unterwegs sein  
Nachhaltige Eichhörnchen  
Es gibt einen Raum

## 3 Das Ganze

### Krisenbewältigung und Entwicklung in einer lokal und global vernetzten Gesellschaft

Der Kriechenbach

Pusteblumenwiese  
Hundertzwanzig Minuten  
Mediation mit einem Nashorn  
Autobahnkarambolage  
Nicht vorbereitet  
Auch wenn es das letzte sein wird  
Hundekacke im Park  
Wilder Wein  
Guter und schlechter Humor  
Der verstopfte Geysir  
Andere Eingänge  
Mentales Aikido  
Rückwärts vorwärts  
Das Nest  
Als die Erde ins Trudeln kam  
Ameisenhügel  
Stillleben

### **Verhältnismäßig (Leseprobe)**

Dem andern nach  
Neuland  
Berechnungen  
Bäume in der Sahara  
Die Einmischung  
Vom Tropfen zum Ozean  
Stalingrad  
Freud'scher Versprecher  
Zwei Fragen  
Der große Schlüsselbund  
Wiederkäuen  
Den Tee wirken lassen  
Vorausdenken  
Der schwarze Tod  
Spitzerspäne  
Die rote Blume  
Und plötzlich macht der Bürger „puff“ ...  
Paradiesische Zustände  
Es ist nicht möglich  
Den Tankdeckel öffnen

## **Ausklang**

Veränderungsprozesse

## **Anhang**

Stichwortverzeichnis  
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten  
Literatur

## Leseproben

### Hass ist...

*Ablösung, Adoleszenz, Gewalt, Schuldgefühl, Suizidalität, Trauer, Trennung*

„Ich hasse meine Mutter“, sagte sie. „Dann habe ich ein schlechtes Gewissen dafür, dass ich sie hasse. Dafür hasse ich mich selbst, und dann hasse ich sie noch mehr dafür, dass sie es geschafft hat, dass ich mich hasse ...“

„Man braucht den Hass nicht hassen.“, sagte er. „Hass ist enttäuschte Liebe, und sonst nichts.“

Diese Neurahmung (Reframing) kann Menschen angeboten werden, die eine Beziehung, in der sie Abstand benötigen, in der emotionalen Auseinandersetzung intensivieren, also ungewollt eine noch stärkere Bindung zum Gegenüber herstellen.

Die Metapher kann, sinnvoll eingesetzt, auch dazu beitragen, das Gefühl von Verletzung und Hass zwischen Angehörigen unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen oder Nationen zu reduzieren.

### Morgens auf der Brücke

*Burnout, Depression, Gesundheit, Trauer, Trennung, Zuversicht*

Da ging einer jeden Tag über die Brücke, welche aus der Stadt führt, immer zur selben Zeit. Manchmal standen Menschen am Geländer, lachten sich an, tranken Kaffee, einige grüßten ihn. Man suchte die Sonne. Mitten auf der Brücke ging sie links hinter den großen Bergriesen in der Ferne auf. Es war ein wunderbares Spektakel, kraftvoll, erhebend. Er liebte es, auch wenn er nur einen Moment lang verweilte.

In der Coronazeit war kaum jemand am Geländer, den Blick nach Osten die Sonne suchend.

Kürzlich ging er wieder über die große Brücke, alleine. Es war regnerisch, kalt, er sah tief unter sich den trügen grauen Fluss und dachte an die vielen unglücklichen Menschen, welche ernsthaft daran gedacht haben, von der Brücke zu springen. Nur ein kleiner Blick in die Berge, die grauen Wolken hingen tief, ein leichter Regen nässte ihn.

Und dann sah er es an einem Lichtmast. Ein kleines, rechteckiges Schild auf Augenhöhe: „Morgen scheint hier die Sonne.“ „Warum habe ich es nicht bereits gestern gesehen?“

Berns Brücken wurden erst spät mit Seitennetzen ausgestattet. Davor war die Suizidrate durch Springen von der Brücke unglücklicherweise sehr hoch. Die Geschichte ist für Menschen gedacht, welche sich in einer „Entweder – oder“-Situation erleben. Eine kleine Blickänderung, ein Innehalten, eine Ahnung aufsteigen sehen und die Umgebung der Situation erleben können, kann innere Sicherheit wieder erstarken lassen.

## **Das Nashorn und sein Babysitter**

*Familie, Sicherheit, Team, Trennung, Verantwortung*

In der Savanne stand eine Nashornkuh mit ihrem Kind – und einem Zebra.

„Warum steht das Zebra hier bei den Nashörnern und nicht bei seiner Herde?“ fragte ich den Ranger, der uns durch den Park fuhr.

„Das Zebra ist von seiner Herde verstoßen worden. Vielleicht hat es sich mit dem falschen Hengst gepaart. Bei den Zebras darf sich nur der Alpha-Hengst vermehren. Ihm gehören alle Stuten. Da ist es wahrscheinlich in Ungnade gefallen. Jetzt ist es meistens bei den Nashörnern und manchmal auch bei den Giraffen.“

„Es möchte wohl nicht gerne allein sein.“

„Das zum einen. Zum anderen ist es auch gefährlich, allein zu sein. In der Gemeinschaft anderer Tiere fällt es nicht so leicht den Raubtieren zum Opfer.“

„Das heißt, es sucht Schutz bei den Nashörnern, und sie stören sich nicht daran.“

„Den Nashörnern ist das Zebra wahrscheinlich willkommen. Wir haben nur wenige Nashörner. Diese Mutter müsste alleine aufpassen – wenn sie nicht das Zebra hätte!“

„Also ein Babysitter! Kann denn das Zebra etwas tun, um das kleine Nashorn zu beschützen?“

„Unterschätzen Sie Zebras nicht! Der Tritt eines Zebras ist fünfmal so stark wie der eines Pferdes. Wenn er Sie trifft, bleibt von Ihrem Arm oder Bein nicht viel übrig.“

„Die haben also einen Deal ... Das Zebra beschützt das kleine Nashorn, und das große Nashorn beschützt das Zebra ...“

Der Ranger nickte. „Jeder hat jetzt mehr Sicherheit. Das heißt auch, mehr Freiheit.“

Die Geschichte erzähle ich Menschen, die durch den Verlust des Partners, eines Elternteils, ihrer Familie, ihrer beruflichen Existenz oder ihrer Heimat in eine Krise geraten sind und auf der Suche nach einer Gemeinschaft bzw. nach Lebensumständen sind, die ihnen neuen Halt bieten.

## **Team mit Eseln**

*Erziehung, Kooperation, Personalführung, Team, Win-Win*

„Als ich glaubte, Tiere reagieren nur aufs Fressen, habe ich meine Esel nur über Belohnung zu etwas gebracht. Als ich dann gelesen habe, Esel verstünden bis zu zwanzig unterschiedliche Befehle, hatte ich mit Kommandos die größten Erfolge in der Eselarbeit. Seit ich aber verstanden habe, dass Tiere über Beziehung lernen, habe ich begonnen, das Verhalten und Leben der Esel zu studieren. Seither sind wir ein Team.“

Diese Geschichte wurde in einer Weiterbildung für Menschen in sozialen Berufen erzählt. Die unterschiedlichen Stufen der Zusammenarbeit mit dem Klienten sind auch für die Qualität der Arbeit bestimmend. „Schlussendlich geht's wohl darum,“ meinte eine Teilnehmerin, „dass meine innere Haltung die Qualität der Zusammenarbeit mitbestimmen kann.“

## **Verhältnismäßig**

*Gerechtigkeit, Konflikt, Qualität, Selbstsicherheit, Zwangserleben*

Ich lebe in der Stadt. Als Fußgänger bin ich froh, wenn meine Ampel grün zeigt, die Autos warten und ich rüber kann. Ich schätze es, wenn Ampeln den Verkehr regeln und Autos und Fußgänger vor Zusammenstößen schützen. Und trotzdem geschehen immer wieder Unfälle.

Vor vielen Jahren habe ich in einem kleinen Bergdorf gelebt. Wenig Autos, wenig Menschen. In all den Jahren, in denen ich dort oben war, gab es keinen Unfall zwischen Fußgängern und Autos. Selbst auf der Kreuzung, wo die Dorfstraße, der Bahnhof und der Alpweg zusammenkommen, geschahen keine Zusammenstöße. Ist sinnvoll, dachte ich beim letzten Besuch im Bergdorf, verhältnismäßig zu handeln.

Die Krisenzeit lässt uns Sicherheit in der Festigung von Strukturen suchen. Allgemeingültige, durchsetzbare Forderungen aber können vom eigentlichen Kern der Krise wegführen. Die Einsicht, dass in der Stadt wie im Bergdorf die gleichen Regeln gelten, ist die äußere Seite der Krisen- und Verkehrsbeherrschung. Die andere Seite aber ist eine persönliche: Verhältnismäßigkeit finden.

Diese kurze Geschichte war für ein Ehepaar wichtig, welches sich wegen unterschiedlicher Ansichten bei der Umsetzung von Coronamaßnahmen stark zerstritten hatte. Sie fanden eine verhältnismäßig gute Möglichkeit, die angespannte Beziehung zu beruhigen.