

Nossrat Peseschkian

WENN DU  
EINE HILFREICHE HAND BRAUCHST,  
SO SUCHE SIE  
AM ENDE DEINES EIGENEN ARMES



Weisheitsgeschichten aus dem Orient

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchneuausgabe 2020  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau  
© KREUZ Verlag  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2008  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Agentur IDee  
Umschlagmotiv: © Roland and Sabrina Michaud / ak-g-images

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-03248-6

# INHALT

*Willst du das Land in Ordnung bringen ...*

7

Vorwort

9

Themen der Positiven Psychotherapie  
und Familientherapie

13

Lebenshilfe durch Selbsthilfe

29

Schicksal oder Aufgabe? – Selbsthilfe bei psychischen  
und psychosomatischen Störungen

35

Die Bedeutung der Erziehung und  
Selbsthilfe in der modernen Gesellschaft

39

Die Bedeutung von Geschichten, Lebensweisheiten,  
Parabeln, Mythologien und Humor

43

Die fünf Stufen der Konfliktbewältigung  
im Alltagsleben

49

## Die fünf Stufen der Selbsthilfe im Überblick

53

### 1. Stufe der Beobachtung und Distanzierung

57

### 2. Stufe der Inventarisierung

65

### 3. Stufe der situativen Ermutigung

71

### 4. Stufe der Verbalisierung

77

### 5. Stufe der Zielerweiterung

81

## Familiengruppe – Elterngruppe – Partnergruppe

85

## Eine Geschichte auf dem Weg

91

## Literatur

93



## **Willst du das Land in Ordnung bringen ...**

*Willst du das Land in Ordnung bringen,  
musst du erst die Provinzen in Ordnung bringen.*

*Willst du die Provinzen in Ordnung bringen,  
musst du die Städte in Ordnung bringen.*

*Willst du die Städte in Ordnung bringen,  
musst du die Familien in Ordnung bringen.*

*Willst du die Familien in Ordnung bringen,  
musst du die eigene Familie in Ordnung bringen.*

*Willst du die eigene Familie in Ordnung bringen,  
musst du dich in Ordnung bringen.*



## VORWORT

Jede und jeder hat sich sicherlich schon eine der folgenden Fragen gestellt: »Wie soll ich mich meiner Partnerin, meinem Partner, meinem Berufskollegen oder meiner Berufskollegin gegenüber in dieser oder jener Situation verhalten? Wie soll ich meine Kinder erziehen? Warum hasse ich dieses oder jenes? Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle? Wie kann ich meine Zeit und Energie sinnvoll nutzen? Kann ich das, was ich versäumt habe, nachholen?«

Wir alle sind von Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten im Verhältnis zu uns selbst, zu unserem Partner, unseren Mitmenschen und schließlich in unseren Lebenszielen betroffen. Verständlich sind daher der Wunsch und das Bedürfnis nach neuen Wegen und Methoden der Psychotherapie und Selbsthilfe, die effektiv und praxisnah sind.

Gesund wollen wir im Folgenden nicht denjenigen nennen, der keine Schwierigkeiten und Probleme hat, sondern denjenigen, der in der Lage ist, mit den Überraschungen des Alltagslebens angemessen und konstruktiv umzugehen. Und das bedeutet, dass ein kommunikatives und fantasievolles Handeln und Problemlösen gefragt ist.

Die fünf Stufen der Konfliktbearbeitung der Positiven Psychotherapie und Selbsthilfe, wie sie in diesem Buch beschrieben werden, bieten Ihnen die Möglichkeit, mit den vielfältigsten Problemen des Alltagslebens positiv und angemessen umzugehen. Jede der fünf Stufen zielt auf eine Erweiterung des Repertoires hin, auf konstruktive Weise mit Konflikten und Problemen umzugehen. Sie provozieren geradezu die Fähigkeit von Menschen zur Selbsthilfe, und zur Selbsthilfe möchte Sie dieses Buch auch anregen. Positive Erfahrungen wurden mit dieser Methodik bei partnerschaftlichen Konflikten, Erziehungsproblemen, Depressionen, Phobien, Sexualstörungen und psychosomatischen Beschwerden gesammelt.

Ein wichtiges Anliegen dieses Buches ist es, die Weisheiten und intuitiven Gedanken des Orients mit den neuen Methoden des Okzidents zu verbinden. Geschichten, Lebensweisheiten und Humor werden gezielt in diesem Buch eingesetzt. Sie machen deutlich, wie wir von anderen Kulturen lernen können.

Dieses Buch versteht sich nicht nur als eine Quelle der Information und Inspiration, sondern auch als eine Oase der Entspannung.

Diejenigen Leser, die sich für eine systematische Darstellung der Positiven Psychotherapie interessieren, möchte ich auf meine Bücher im Literaturverzeichnis hinweisen.



Meiner Frau Manije danke ich ganz besonders für ihre Hilfe bei der Entwicklung von Geschichten und Lebensweisheiten.

Meiner Mitarbeiterin Constanze Rottleuthner danke ich für ihre Anregungen und ihre sorgfältige Überarbeitung des Manuskriptes.

Mein besonderer Dank gilt dem Kreuz Verlag, insbesondere meinem Lektor Wolfgang Schuster für seine vielfältige Unterstützung.

Nossrat Peseschkian  
Wiesbaden, im Herbst 2007

*Intelligenz ohne Liebe ist kalt.  
Liebe ohne Intelligenz ist naiv.  
Liebe mit Intelligenz ist Weisheit.*





*Es ist leicht, geboren zu werden,  
aber schwer, Mensch zu werden.*

## THEMEN DER POSITIVEN PSYCHOTHERAPIE UND FAMILIENTHERAPIE

### **Die Geliebte oder: Der stumme Diener**

Eine Geliebte empfing nach längerer Zeit ihren Geliebten. »Die Liebe kann besser heilen als irgendetwas auf der Welt«, dachte die Geliebte und bot ihm neben sich den Sitz an.

Der Geliebte dachte: »Man braucht nichts als Liebe, und alles mögliche und die Erde ist ein Paradies!« Er saß bewegungslos da. Ohne die Vorzüge der Gegenwart zu genießen, holte er aus seiner Westentasche ein Bündel von Briefen, die er in der Zeit des Fernseins und der Trennung liebevoll mit Tränen in den Augen an die Geliebte geschrieben hatte. Er fing an, sie laut zu lesen. Die Frau hatte sich diese Begegnung jedoch anders vorgestellt. Lange Zeit hörte sie geduldig zu, bis ihr der Geduldsfaden riss. Sie sagte: »Für wen hast du diese politischen Briefe geschrieben? Für mich? Dann nütze die Gelegenheit, mir einen großen Gefallen zu erweisen. Mein Herz soll sich darüber freuen. Geht die

Liebe auf in meinem Leben, dann kommt das Licht, dann wird es warm. In Gegenwart der Geliebten nur Briefe der Vergangenheit zu lesen, ist Zeitverschwendung.« Der Liebende antwortete mit leiser Stimme: »Es ist mir bewusst, dass ich in deiner Gegenwart weile. Ich weiß aber nicht, wieso ich die Freude und den Genuss, die ich in deiner Abwesenheit und Trennung fühlte, wenn ich an dich dachte, jetzt nicht mehr erleben kann.«

Die Geliebte sagte zu ihm: »Das innerste Wesen der Liebe ist Hingabe. Du bist in dich selbst verliebt. Du liebst nicht mich, sondern deine eigenen Gefühle. Es gibt echte und unechte Liebe. Die eine zum Ergötzen, jene zur Fruchtbarkeit an vortrefflichen Gedanken und Taten. Wenige lieben die Person, die meisten lieben die Glücksumstände.«

*Wenn du etwas haben willst,  
musst du es dir gut überlegen.  
Es könnte sein, dass du es bekommst.*

Wenn wir uns fragen, woher ein Mensch seine Eigenarten, Ansichten und Werturteile hat und wie er mit Konflikten umgeht und Probleme löst, kommen wir mit großer Wahrscheinlichkeit auf die Umgebung zu sprechen, in der er aufgewachsen ist, nämlich seine Familie.

Der Zusammenhalt und Fortbestand einer Gesellschaft erhält sich über die Spielregeln, die ein Mensch in *seiner Familie* erworben hat; gemeinsam geteilte Werte geben in einer Gesellschaft Orientierung und Richtung.

Zu dieser besonderen Funktion der Familie kommt noch eine *weitere Bedeutung* hinzu. Der Mensch ist in seinen ers-

ten Lebensjahren in besonderem Maße formbar. Als Kind besitzt er eine Fülle von Fähigkeiten, die noch weich und undifferenziert in ihm angelegt sind. Sie sind vorhanden, auch wenn man sie noch nicht sehen kann. Je nachdem, wie die Bezugspersonen auf das Kind eingehen und welche Möglichkeiten ihm die Familie durch ihre lebendigen Beziehungen gibt, können sich diese Fähigkeiten entfalten, oder sie werden unterdrückt und einseitig entwickelt. Innerhalb der Familie laufen eine Vielzahl emotionaler Prozesse ab. Gefühlsqualitäten wie Vertrauen, Hoffnung, aber auch Misstrauen, Hoffnungslosigkeit und Aggression äußern sich vor allem gegenüber den Personen, zu denen man eine besonders innige Beziehung hat. Diese Personen sind in der Regel die eigenen Eltern, die Geschwister, die eigenen Kinder, der Partner und Personen aus dem Umkreis der erweiterten Familie wie Großeltern, Onkel, Tanten.

Diese starke emotionale Beteiligung und die Tatsache, dass ein großer Teil der Zeit in der Ursprungsfamilie und später in der eigenen Familie verbracht wird, gibt der Bedeutung der Familie eine besondere Note. *Konflikte* und Probleme können hier *entstehen*, aber auch Wege und Möglichkeiten erfahren und gelernt werden, wie *Probleme gelöst* werden können. Jede Familie hat dabei etwas vom Himmel und der Hölle. Wir haben die Möglichkeit zu wählen. Wie groß die Chance der Wahl ist, wird zu einem guten Teil durch unsere Erfahrungen bestimmt und dadurch, wie wir gelernt haben, Probleme zu lösen, und durch unsere Bereitschaft, unsere Erfahrungen zu nutzen und sie den Menschen weiterzugeben, mit denen wir zusammenleben.

*Familientherapie* hat mit der Familie als System zu tun.

Dabei ist es zunächst sekundär, *welches* Element in diesem System verändert wird, sofern die Veränderung im Gesamtsystem therapeutisch berücksichtigt wird.

Es gibt mehrere formale Gestaltungsmöglichkeiten, die alle als Familientherapie beschrieben werden können:

- Die Arbeit mit dem Einzelpatient
- Die Arbeit mit der Partnergruppe
- Die Arbeit mit der Kernfamilie
- Die Arbeit mit der erweiterten Kernfamilie
- Die Arbeit mit dem Ökosystem

*Die Welt ist ein schönes Buch, aber es nützt dem  
wenig, der darin nicht zu lesen weiß.*

Carlo Goldoni



*Ein Reich ist leicht zu regieren, eine Familie schwer.*

Aus China



*Wir sind niemals so verloren,  
als dass unser Schutzengel  
uns nicht finden könnte.*

### **Wertschätzung**

In einem öffentlichen Bad saß neben dem namhaften Staatsmann ein Bauer aus der Provinz. Der Staatsmann fragte diesen aus Spaß: »Wenn ich ein Diener wäre, was für einen Wert hätte ich?« Sofort antwortete der Bauer: »Höchstens 60 Dinar, mehr gebe ich nicht.« Die Antwort gefiel dem Staatsmann nicht. Wütend sagte er zum Bauern: »Du dummer Mensch! Allein das Badetuch, das ich trage, ist mehr wert.« Der Bauer sprach zu ihm: »Ich habe doch auch nur das Badetuch gemeint, denn ein Staatsmann ist doch nicht käuflich oder bist du anderer Meinung?«

*Den Wert von Menschen und Diamanten  
kann man erst erkennen,  
wenn man sie aus der Fassung bringt.*

### **Die Arbeit mit dem Einzelpatienten**

Diese Form als Familientherapie zu bezeichnen, erscheint zunächst paradox. Jedoch wird dieses Vorgehen unter pragmatischen Gesichtspunkten erforderlich, wenn die übrigen Konfliktpartner nicht in die therapeutischen Sitzungen einbezogen werden können. Gemäß dem Grund-

satz, dass eine Änderung eines Systemelementes Auswirkungen auf das Gesamtsystem hat, erhält der Patient im Rahmen der Positiven Psychotherapie und Familientherapie die Aufgabe, die Patientenrolle zu verlassen und als Therapeut seiner eigenen Situation zu fungieren. Die Erfahrung bestätigt, dass bei einer ursprünglich nicht motivierten Familie durch ein solches Vorgehen die Widerstände der anderen Familienmitglieder abgebaut werden und sie sekundär in eine vollständige Familientherapie einbezogen werden können. Der Rollenwechsel vom Patienten zum Therapeuten seiner Situation bewirkt darüber hinaus einen Standortwechsel, der die familiären Spielregeln in Frage stellt und damit bereits familientherapeutisch wirken kann. Auch bei der klassischen Einzelbehandlung dürfen wir den familientherapeutischen Gesichtspunkt nicht aus den Augen verlieren. Ich konnte immer wieder beobachten, dass ein erheblicher Teil aller Einzelpatienten von ihren Angehörigen angeregt wurden, eine Psychotherapie aufzusuchen. Sie waren delegierte Patienten, die von den Familienmitgliedern vorgeschickt wurden und – oft im Gegensatz zu den Zurückgebliebenen – den Mut besaßen, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

*Ein bisschen Grütze unter der Mütze  
ist doch sehr nütze.*

*Aber ein liebes Herz unter der Weste  
ist noch das Allerbeste.*