

Bibliothekstagung 2022

Martin Schmid: (Vor-)lesen als Wegweiser in Krisen

Krisenerprobt? Krisengeschüttelt? Im Frühjahr 2022 blicken wir auf zwei Jahre zurück, die viele Menschen sofort (und zurecht) als Dauerkrise bezeichnen werden. Eine weltweite Pandemie, ein Krieg in Europa – die Nachrichten sind voll mit Meldungen davon, wir lesen jeden Tag mehrmals darüber. Krisen sind in aller Munde, die psychische Gesundheit leidet, es kracht an allen Ecken und Enden.

Nun stellt sich die Frage, warum in Zeiten von Krisen das Vorlesen von Geschichten eine Ressource oder ein Mittel zur Krisenbewältigung sein soll, wo uns Psycholog*innen seit Pandemiebeginn doch raten, weniger Nachrichten zu konsumieren, das Lesen der neusten Meldungen mal sein zu lassen. Einfach mal abzuschalten.

Eine Krise erlebe ich dann, wenn ich mit belastenden Umständen oder Ereignissen konfrontiert werde, die ich im Moment nicht bewältigen kann. „Ich schaffe das nicht, das geht sich nicht aus.“ Solche Gedanken setzen sich im Kopf fest. Damit einher gehen Emotionen wie Angst, Zorn, Traurigkeit, Verzweiflung und vor allem das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Und im Idealfall folgt dann die Krisenbewältigung: Ich stelle mich der Herausforderung, ich packe an, aber auch: Ich bitte um Hilfe, ich rede darüber, ich suche Kontakt. Die Bewältigung von Krisen hat Menschen seit jeher kreativ und erfinderisch werden lassen und seit Jahrtausenden wurde zu diesem Zweck auch auf Geschichten zurückgegriffen: Die griechische Mythologie, die Bibel, unterschiedlichste Sagen und Erzählungen. Man findet in Geschichten Trost, eine Rückzugsmöglichkeit, Sicherheit und genauso Inspiration sowie Energie. Auch die moderne Psychotherapie nutzt Geschichten, man denke hier z.B. an Jorge Bucays „Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte“.

Das zentrale, heilsame Element einer erfolgreichen Krisenbewältigung sind vertrauensvolle Bindungen, also gute Beziehungen, und Vorlesen ist Beziehung. Gemeinsam mit den Eltern abends beisammensitzen und vorgelesen bekommen spendet im Idealfall Wärme und Sicherheit. Es entstehen Erinnerungen, die Kraftquellen sein können. Natürlich vermittelt das Vorlesen aber auch anhand der Geschichten selbst Ressourcen: Die kleine unscheinbare Maus, die allen Mut zusammennimmt, um vom Löwen das Brüllen zu lernen, vermittelt Kindern Selbstbewusstsein („Der Löwe in Dir“, Rachel Bright und Jim Field). Die Geschichte von Charlie, der traurig ist, weil etwas kaputt ging, vermittelt auf sehr einfühlsame Weise, wie wichtig Zuhören ist: Ein Bilderbuch, das im Grunde als Psychotherapielehrbuch gelten könnte und für Eltern genauso berührend ist wie für Kinder („Häschen tröstet“, Corie Doerrfeld).

Wenn ein naher Angehöriger verstirbt und Kinder trauern, können themenspezifische Bücher eine große Hilfe sein: In „Weil du mir so fehlst“ von Ayse Bosse und Andreas Klammt finden Kinder Hilfe im Trauerprozess. Schmerzhaft Gefühle werden thematisiert und normalisiert: Ich darf mich schlecht fühlen! Bücher und Geschichten unterstützen in diesem Zusammenhang außerdem dabei, Worte für bisher noch Unsagbares zu finden. Das Benennen eines Gefühlszustandes ist Teil seiner Verarbeitung und äußerst entlastend. Bücher wie „Weil du mir so fehlst“ sind für Eltern oft genauso entlastend und hilfreich wie für die Kinder selbst.

Bibliothekstagung 2022

Zusammenfassend kann man festhalten, dass Geschichten, Bücher und vor allem Vorlesen große Ressourcen für Kinder und Erwachsene darstellen und eine große Hilfe bei der Bewältigung von Krisen sein können.

Literatur

- ❖ Aprilkind, Der Grolltroll. Coppenrath, 2018.
- ❖ Ausra, L., Herrmann, I. R., & Greenberg, L. S., Emotionsfokussierte Therapie. Ein Praxismanual. Hogrefe, 2017.
- ❖ Bosse, A., & Klammt, A., Weil Du mir so fehlst. Dein Buch fürs Abschiednehmen, Vermissen und Erinnern. Carlsen, 2016.
- ❖ Bright, R., & Field, J., Der Löwe in dir. Magellanverlag, 9. Aufl., 2019.
- ❖ Bucay, J., Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Fischer, 20. Aufl., 2007.
- ❖ Doerrfeld, C., Häschen tröstet. Zuckersüßverlag, 2019.
- ❖ Hammel, S., Handbuch des therapeutischen Erzählens. Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision. Klett-Cotta, 2009.
- ❖ Kachler, R., Hypnosystemische Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen. In C. Wembe (Hrsg.), Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen (S. 72–90). Kohlhammer, 2019.
- ❖ Rogers, C. R., The necessary and sufficient conditions of the therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology 21 (1957), S. 95–103.
- ❖ Stein, C., Spannungsfelder der Krisenintervention. Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis. Kohlhammer, 2. Aufl. 2020.
- ❖ Trenkle, B., Dazu fällt mir eine Geschichte ein. Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun. Carl-Auer, 4. Aufl. 2021.

MMag. Martin Schmid

Geboren und aufgewachsen in Linz.

Studierte Soziale Dienstleistungen an der Fachhochschule in Linz und Psychologie in Salzburg.

2009 Ausbildung zum Psychotherapeuten, seit 2012 tätig als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision.

Arbeitet seit 2013 in eigener Praxis und seit 2016 in der Krisenhilfe OÖ.

Heilungsprozesse, die lesend (und schreibend) stattfinden, sind in seiner Arbeit (on- und offline) Alltag.



© Foto: Privat