

Meine Märchenhelden und ICH – wir sind erwachsen geworden

Michael Thanhoffer

1. Pippi ist schon 50! - I

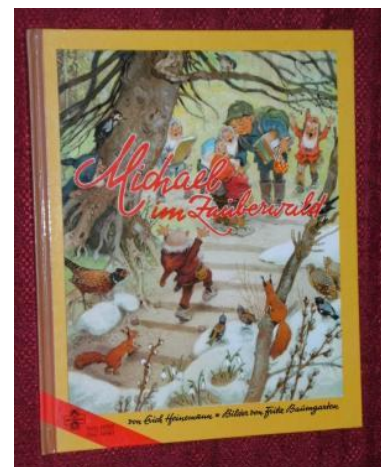
Ich glaube, dass alle Menschen in ihrer Kindheit zahlreiche Geschichten, Märchen, Erzählungen gehört haben. Erwachsene haben sie erzählt, während die Kleinen ihnen gespannt und mitfühlend zugehört haben. Manchmal haben sie Filme mit diesen Geschichten gesehen und das so oft es nur ging: Jede Wiederholung war willkommen.

Später kamen zu den Heldinnen und Helden der frühen Kindheit neue hinzu. Die neuen Helden hatten ganz andere Vorzüge und Kräfte, meisterten die wildesten Situationen, hatten geheime Tricks und bisher unbekannte Kraftquellen. In bestimmter Weise gingen alle Kämpfe, Situationen, Katastrophen letztlich gut aus. Zumindest hatten die Heranwachsenden von ihren Helden gelernt, wie sie es NICHT machen sollten.

Diese Personen, Figuren, Idole haben tiefe Spuren in den Erinnerungen hinterlassen, weil sie ja so hilfreich waren. Man hatte neue Kräfte bekommen und jede Menge „für das Leben gelernt“, auch wenn einem das gar nicht bewusst war.

Heute wünschen wir dir als Erwachsene viel Vergnügen bei einer Zeitreise in die eigene Geschichte, die in dir versteckt noch immer lebt!

Nütze die folgenden **Fragen als Impuls**. Lass dich anregen – vielleicht sogar mit deinem „echten“ alten Märchenbuch, einer Spielfigur von damals, Bildern aus dem Internet.



Wenn ich mir meine alte Lieblingsgeschichte anschaue:

Mit wem habe ich mich am liebsten identifiziert? Wer hat mir imponiert?

Welche Teile des Helden kenne ich inzwischen von mir auch?

Wer ist mein Gegner?

Wer sind meine Helfer?

Stecke ich gerade mittendrin in einer „wilden Geschichte“ meines Lebens oder ahne ich, demnächst mich einer solchen stellen zu müssen?

Nein – das kann doch nicht wahr sein! Meine Heldin ist auch älter geworden. Schon 50 Jahre alt?

Werden Märchenprinzessinnen, Boygroups, Revolutionäre, Idole, Vorbilder älter?

Wie haben sie sich mit den Jahren verändert?

Wie wandelt sich ihre Kraft, ihre Eleganz, ihre Schlauheit?

Wird ihre mentale Stärke noch größer?

Werden sie noch gelassener mit den vielen Jahren gesammelter Lebenserfahrungen?

Haben sich ihre kleinen Tricks und Zauberhelferleins modernisiert wie die richtige Welt rundum?

Welche Apps haben sie auf ihren Handys?

Welche Entwicklung hat die Technik in ihrer Welt genommen?

Kann ich mit ihnen wieder Kontakt aufnehmen?

Welche Wahrnehmungen in meinem Körper habe ich, wenn ich diese Erinnerungen aktiviere?

Sind meine Helfer noch da?

Wenn du mutig und neugierig bist, nimm dir ein ordentliches Stück Papier und skizziere alle Details, die dir in den Sinn kommen.

Genieße deine Gedanken und Gefühle über die kleinen Heldinnen und Helden, von denen du vieles hast lernen können.

2. Pippi ist schon 50! – II – - - Einzelversion:

„Heldengeschichte weiterschreiben“

Meine Märchenhelden und ICH – wir sind erwachsen geworden. Ich setze meine GeschICHte fort.

Das Rezept für eine Person – für dich alleine:

1. Die Herausforderung.

Du wählst dein Thema und schreibst es als deutliche Überschrift oben auf ein Blatt Papier. Dazu notierst du einige Punkte, die deine heutige Herausforderung (Situation, Aufgabe) für dich so schwer, riskant, unangenehm machen. Das sollen durchaus konkrete, auch banal klingende Punkte sein.

2. Der Pool der Helfer.

Du gehst in das Namensregister deines Handys und suchst 4 – 6 Personen, die du anrufen könntest, um sie um eine kurze Unterstützung zu bitten. Schreib diese kurze Liste in ein Eck des Papiers, um später auf sie zugreifen zu können.

3. Was meine Heldenfigur alles kann

Du entscheidest dich (falls das notwendig ist) für eine deiner Heldenfiguren. Du notierst Besonderheiten, Stärken, Merkmale, Teile dieser Heldenfigur, um die du sie beneidest.

4. Der Ablauf der Anrufe

- Helfer auswählen und anrufen.
- Fragen, ob er 5 Minuten Zeit für dich hat, um dich beim Finden von Ideen zu unterstützen. Du wirst das nach einer bestimmten Technik machen. Du kündigst an, dass du ihm kurz von einer Figur aus deiner Kindheit oder Jugend erzählen wirst und von der Aufgabe, vor der du stehst. Das wird vielleicht 3 Minuten dauern. Dann soll der Helfer seine Ideen in einer bestimmten Weise sprudeln lassen, die du mitschreiben wirst. Dabei wirst du Ideen phantasieren, auf die der Held kommen könnte, um dein Problem heute zu lösen bzw. dir dabei zu helfen. Das dauert vielleicht auch 5 Minuten. Dann ist dein Vorhaben schon fertig.
- Alles klar?

5. Der erste Anruf

- „Hallo. Hast du ein paar Minuten Zeit? Fein.“ (Siehe Punkt 4)
- „Ich erzähle dir jetzt kurz, was meine Heldenfigur gut kann, damit du weißt, was ich an ihr bewundere. Du hörst einfach nur zu.“
- „Jetzt erzähle ich dir von meiner Herausforderung. Bitte wieder zuhören. Du kannst dir aber auch Notizen machen.“
- „Jetzt bist wieder du dran: Sag mir einfach wirklich alle Ideen – auch die verrücktesten, – wie sich die „ursprüngliche Geschichte mit meinem Helden“ heute weiterentwickeln könnte, damit es mir besser oder leichter geht. Ich werde still zuhören und alles notieren, damit ich nichts vergesse. Gemeinsam diskutieren werden wir die Ideen nicht. Du kannst ganz viele verschiedene Ideen erzählen oder wenige und die dann genauer. Beides ist gut.“
- „Danke. Du hast mir damit sehr geholfen. Vielleicht erzähle ich dir später einmal, was aus den Ideen geworden ist.“
- „Tschüss!“

6. Zwischencheck

Markiere die beiden Ideen oder Worte, die bei dir eine spürbare, angenehme, deutliche Körperreaktion (somatische Marker) auslösen oder schon beim Zuhören ausgelöst haben.

7. Die weiteren Anrufe

- Aus deiner Liste nimmst du noch 2-3 Personen, mit denen du den gleichen Ablauf durchgehst.
- Auch hier markierst du jeweils die beiden Ideen, auf die du am stärksten reagiert hast.

8. Die Vorbereitung der weiteren Feinarbeit

- Nach den Anrufen hebst du alle markierten Ideen/Worte noch einmal extra heraus.
- Suche die Idee heraus, auf die du am stärksten positiv reagierst. Es geht um die Reaktion – und noch nicht darum,

wie du konkret vorgehen könntest. Es kann also noch „unrealistisch“ bleiben.

9. Aus der einen, fremden Idee eine konkrete eigene Idee entwickeln

Du konzentrierst dich jetzt nur mehr auf diese eine Idee. Was fällt dir an konkreten Umsetzungsideen dazu ein? Das können kleine Umsetzungen sein oder große, verrückte oder technisch-sachliche, ernste oder humorvolle. Wenn dir etwas einfällt, notiere das gleich mit einem Stichwort oder einer kleinen Zeichnung, damit du es nicht aus den Augen verlierst.

Fein, wenn du auf mehrere Umsetzungsideen kommst. Markiere dann wieder die Idee, die dich am deutlichsten anspricht, die dich schon beim Lesen aus Vorfreude schmunzeln lässt.

10. Ein letzter Anruf – „Kann ich etwas beitragen?“

- Such dir noch einmal eine Person aus deiner Telefonliste aus und ruf sie an.
- „Ich erzähle dir jetzt, was ich entwickelt habe und wozu ich mich entschieden habe. Und du – du fragst mich dann, ob du mich irgendwie unterstützen oder erinnern kannst. Vielleicht hast du zu meiner Idee noch eine ergänzende, förderliche Helferidee. Du weißt schon, die Helden haben ja auch immer ihre Helfer und Zaubermittel.“
- „Danke.“

11. Es geht jetzt los. Mach den ersten Schritt!

3. Pippi ist schon 50! – II – - - Gruppenversion: „Heldengeschichte weiterschreiben“

Meine Märchenhelden und ICH – wir sind erwachsen geworden. Ich setze meine GeschICHte fort.

Zitat:

„Was heute noch wie ein Märchen klingt, kann morgen schon Wirklichkeit sein“

Gutes Zitat für Change.



Die Methode wurde gemeinsam mit Ralf Rüdiger Fassbender für den Kongress der DGTA, Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse, entwickelt. Dresden 2014.



- *Die Idee und Struktur der Aufgabe erläutern (5 Min.)*
- *Alle wählen ihr Thema.*
- *4-5 Personen bilden eine Kleingruppe. (3 Min.)*
- *Methode „Ideenkorb“: Ein Themengeber, einer schreibt, einer nimmt die Zeit, alle außer Themengeber artikulieren Ideen*
- *Themengeber beschreibt seine Heldenfigur, ihre Stärken und Besonderheiten und warum er die Figur beneidet. Die Gruppe hört zu. (5 Min.)*
- *Themengeber beschreibt seine heutige aktuelle Herausforderung. (3 Min.)*
- *Die Gruppenmitglieder erzählen in rascher Folge und stichwortartig viele Vorschläge, wie der Held die Geschichte weiterschreiben kann. Einfache prägnante Bilder.*
- *Zum Beispiel: Bevor Batman in den Kampf zieht packt er sich Zwetschenknödel in ein Plastikdöschen ein. (8 Min.)*
- *Themengeber achtet beim Zuhören auf Resonanz in seinem Körper.*
- *Schreiber notiert alle (!) Ideen. Nach 8 Minuten übergibt er dem Themengeber seine Aufzeichnungen.*
- *Themengeber sucht sich seine Lieblingsidee aus, und prüft, auf welche weiteren eigenen Ideen sie ihn bringt. (3 Min)*
- *Themengeber entscheidet sich für seine Lieblingsidee und erklärt sie der Gruppe.*
- *Letzte Frage – eigentlich ist es ja ein Angebot zur Unterstützung – der Gruppenmitglieder an den Themengeber: Wie können wir Dich in der Umsetzung unterstützen, begleiten, erinnern, damit dein Plan gelingt? (3min)*
- *Die Rollen können jetzt getauscht werden für den nächsten Interessenten.*

Es war einmal ... Märchen und Geschichten in Therapie und Beratung

Begleittext zum Workshop

„Meine Märchenhelden und ICH – wir sind erwachsen geworden“

Interdisziplinäre Fachtagung der VPA

29. – 30.4.2016 in Linz

Dr. Michael Thanhoffer

Studium der Sport- und Erziehungswissenschaft. Trainer, Berater und Entwickler von Bildungs- und Weiterbildungsprogrammen im Wirtschaftskontext, in Nonprofit-Organisationen und im Medienbereich (Fernsehen). Vortragender und Moderator. Kreativitäts-Coach für Einzelpersonen und Gruppen, Coach für Embodiment, Mentale Stärken, Selbstorganisation. Trainer für neuro-systemische Beratung. Teamtrainer für die Entwicklung von Führungskräften, kreatives Projektmanagement, Interaktionen, betriebliches Gesundheitswesen und Regeneration, Moderation und Präsentation.

Vortragender und Workshopleiter u.a. bei Kongressen in Wien (Embodiment Kongress 2015), Heidelberg („Reden reicht nicht“ 2016) und Hamburg (Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse 2016)

Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten Methodenentwicklung, Selbstorganisation und Kreativprozesse: „Das Methodenset“, „Ich mach's auf meine Art“, „Kreatives Projektmanagement“, „Denkblock-ADE“, u.a.m.

„Am zufriedensten bin ich bei meiner Arbeit, wenn es mir gelingt, Menschen die Leichtigkeit spüren zu lassen, die entsteht, wenn sie Dinge tun, die sie sehr gut können und die Angelegenheiten ihres Herzens sind. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viel wohlwollende Genauigkeit erfordert, eine gute Balance zwischen Irritation und Sicherheit, zwischen Mut und Zufriedenheit, zwischen Sache und Mensch, zwischen Idee und Erfolg. "Ich mach's auf meine Art" ist für mich nicht nur der Titel eines meiner Bücher (gemeinsam mit Karin Eichhorn-Thanhoffer), sondern auch *der* Satz, der die Quelle der Kreativität zum Sprudeln bringt.

www.ett.at