

Katharina Lamprecht • Stefan Hammel
Adrian Hürzeler • Martin Niedermann



Wie das Nashorn Freiheit fand

120 Geschichten zum Umgang mit Krisen

Ernst Reinhardt Verlag München

Katharina Lamprecht, Bruchköbel bei Frankfurt a. M., ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Erzählerin mit eigener Praxis.

Stefan Hammel arbeitet als Klinik- und Psychiatriepfarrer, Kinder-, Familien- und Hypnotherapeut sowie als Ausbilder für Psychotherapie und leitet das Institut für Hypnosystemische Beratung in Kaiserslautern.

Adrian Hürzeler, Coach, Krisenpädagoge und Achtsamkeitstrainer mit eigener Praxis für Einzel- und Paargespräche in Lenzburg und Reinach (AG), Schweiz.

Martin Niedermann, Bern/Schweiz, ist Geschichtenerzähler, Coach, Heilpädagoge. Auftritte in Formationen mit Musik, Liedern und Geschichten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03175-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61771-5 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61772-2 (EPUB)

© 2023 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © istock.com/neurobite (Nashorn); istock.com/Anna Valieva (Luftballon)

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einführung 9

- | | |
|---|---|
| Stufen von Entwicklung und
Krise 9 | Gesunde Ich-Entwicklung und
Begegnung mit psychosozialen
Anforderungen als
Entwicklungsschritte 14 |
| Entwicklung bewirkt Krise und
Krise bedingt Entwicklung 10 | Dynamik der Krisen und
Konflikte 16 |
| Stagnation, Durchgang und
Entwicklung 11 | Die Begegnung mit dem
Doppelgänger 17 |
| Entwicklung ist überall 13 | Der Weg in die Gesellschaft 18 |
| Gelungene Entwicklung bedeutet
Veränderung mit Einsicht 13 | |

I Der Einzelne: Bewältigung individueller Krisen und Entwicklung der Persönlichkeit 21

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Segway fahren 22 | Ein Tropfen Olivenöl 37 |
| Bäumiger Berater 23 | French Press 38 |
| Der Blick von der Klippe 24 | Kakerlake auf Wanderschaft 40 |
| Auf der Bremse stehen 25 | Ins Café stolpern 40 |
| Berge wälzen 26 | Der Löwe am Ende der
Straße 41 |
| Binge watchen 27 | Fußball Finalspiel 42 |
| Kapillarität 28 | Wer ist der Guide? 44 |
| Physik oder die Parallellösung 29 | Tierisch auf den Wecker
gehen 45 |
| Relativitätstheorie für Laien 30 | Roland in der Wüste 46 |
| Hass ist ... 31 | Die richtige Zeit 48 |
| Bühnenbeleuchtung 31 | Wenn ich eine Leiche wäre ... 49 |
| Spielplatzgespräche 33 | Der Besen mit dem kurzen
Stiel 50 |
| Helikopterpilot 34 | |
| Hockeytraining 35 | |
| Morgens auf der Brücke 36 | |

Der Streit	52	Laternen im Vorgarten	58
Eisbrechender Kuss	52	Der Schwarz-Weiß-Weg	59
Der Schutzmann	54	Cellostunde	60
Man weiß halt nie	55	Warum ist die Banane	
Nicht nur auf die Wölfe		krumm?	61
hören	56	Die Cafés von Sarajewo	62
Bananen aus eigener Ernte	57	Der Traktor	63
Der Beifahrer	57	Vergebliches Warten	64

2 Die Gruppe: Krisenbewältigung und gemeinsame Entwicklung in Partnerschaft und Familie, Schule, Beruf und Freizeit 65

Ab auf die Wiese	66	Kettensätze	86
Meinungsumlaufbahnen	67	Schleierohreneulenbabies	87
Mitgefühlerschöpfung	68	Schuster, bleib bei deinem	
Zum Glück ein alter Hase	68	Leisten	89
So sensibel	69	Moor-Park	90
Beim Lesen alter Briefe	70	Das Bummeln	91
Schöne Grüße aus dem		Das Labyrinth	92
Himmel	70	Was hast du für mich?	93
Die Wahrheit	73	Zusammenarbeit	94
Wie viel Ziel ist möglich?	74	Der Sternekoch	94
Das orientalische Büro	75	Wie ein Nashorn	95
Keine Blaue Mauritius	76	Verständnis entwickeln	96
Skiurlaub	77	Die Baustelle	97
Wie in der Krise sich		Zwiegespräch mit dem Mond	97
orientieren?	78	Läuse an Rosen	99
Genussvoll	78	Krankheitsbehörde	100
Die beste aller Perlen	79	Bananenbrot	101
Nana	80	Ein lahmer Hase	102
Dringend	82	Unterwegs sein	103
Der Turm	83	Nachhaltige Eichhörnchen	104
Der Fahrkartenkontrolleur	84	Es gibt einen Raum	105
Das Nashorn und sein			
Babysitter	85		

3 Das Ganze: Krisenbewältigung und Entwicklung in einer lokal und global vernetzten Gesellschaft 107

Der Kriechenbach	108	Verhältnismäßig	131
Pustebblumenwiese	109	Dem andern nach	132
Hundertzwanzig Minuten	110	Neuland	133
Mediation mit einem Nashorn	111	Berechnungen	134
Autobahnkarambolage	113	Bäume in der Sahara	135
Nicht vorbereitet	115	Die Einmischung	136
Auch wenn es das Letzte sein wird	116	Vom Tropfen zum Ozean	136
Hundekacke im Park	117	Stalingrad	138
Wilder Wein	118	Freudscher Versprecher	139
Guter und schlechter Humor	119	Zwei Fragen	140
Der verstopfte Geysir	120	Der große Schlüsselbund	141
Andere Eingänge	121	Wiederkauen	142
Mentales Aikido	122	Den Tee wirken lassen	142
Rückwärts vorwärts	124	Vorausdenken	144
Das Nest	125	Der schwarze Tod	144
Als die Erde ins Trudeln kam	126	Spitzerspäne	146
Ameisenhügel	128	Die rote Blume	147
Stilleben	129	Paradiesische Zustände	149
		Es ist nicht möglich	150
		Den Tankdeckel öffnen	151

4 Ausklang: Veränderungsprozesse 153

Anhang 156

Stichwortverzeichnis	156	Literatur	162
Alphabetisches Verzeichnis der Geschichten	159		